

Helsedirektoratet

Rapport

Desember 2014

HELSEDIREKTORATET

EVALUERING AV SELVHJELP

NORGE SINE

DISTRIKTSKONTORER



HELSEDIREKTORATET
EVALUERING AV SELVHJELP NORGE SINE DISTRIKTSKONTORER

Rambøll
Besøksadr.: Hoffsvæien 4
Postboks 427
Skøyen
0213 Oslo
T +47 2252 5903
F +47 2273 2701
: www.ramboll-management.no

INNHALDSFORTEGNELSE

1.	Sammendrag	1
1.1	Bakgrunn	1
1.2	Hovedfunn	1
1.3	Anbefalinger for det videre arbeidet	3
2.	Innledning	5
2.1	Formål med evalueringen	5
2.2	Metodisk gjennomføring	5
2.3	Begrepsavklaring	6
2.4	Leserveiledning	7
3.	Utviklingen av Selvhjelp Norge	8
3.1	Nasjonalt kompetansesenter	8
3.2	Desentralisering - Etablering av distriktskontor	9
4.	Organisering og forvaltning av kompetanse og kunnskap	11
4.1	Organisering av virksomheten	11
4.2	Aktiviteter og arbeidsoppgaver ved distriktskontorene	13
4.3	Kompetanse og kunnskapsforvaltning	15
4.4	Erfaringsinnhenting og erfaringsdeling – lærende organisering	15
5.	Kunnskapsformidling	17
5.1	Formidlingsaktiviteter	17
5.2	Utvikling i formidlingsaktiviteter	19
6.	Samarbeid med lokale aktører og kontaktpunkter	22
6.1	Opprettelse av kontakt med lokalsamfunn	22
6.2	Sentrale samarbeidspartnere i lokalsamfunnet	23
6.3	Forventninger til lokale samarbeidspartnere og kontaktpunkter	24
6.4	Arbeid med etablering av selvhjelpsgrupper	26
6.5	Kompetanse om selvhjelp hos relevante aktører	30
7.	Måloppnåelse	31
7.1	Distriktskontorenes bidrag i å nå Selvhjelps Norges visjoner og målsettinger	31
7.2	Utfordringer knyttet til å etablere selvhjelp som metodikk i lokalsamfunn	33
9.	Anbefalinger	35
9.1	Anbefalinger med internt fokus	35
9.2	Anbefalinger knyttet til utadrettet virksomhet	36

ERROR! UNKNOWN DOCUMENT PROPERTY NAME.

Vedlegg 1

Oversikt over lokale kontaktpunkter

1. SAMMENDRAG

Rambøll har gjennomført *Evaluering av Selvhjelp Norge sine distriktskontorer* på oppdrag for Helsedirektoratet. Evalueringen er gjennomført i perioden september til desember 2014. Formålet med evalueringen har vært å fremskaffe kunnskap om effekter av etableringen av syv distriktskontorer med hensyn til kompetansesenterets evne til å spre informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp.

Evalueringen er gjennomført som en kvalitativ studie. Datagrunnlaget er basert på litteratur og dybdeintervjuer. Vi har gjennomført intervjuer med de syv lederne ved distriktskontorene, Selvhjelp Norge sentralt og lokale kontaktpunkter og samarbeidspartnere.

1.1 Bakgrunn

Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp, Selvhjelp Norge, er drevet av stiftelsen Norsk Selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet. Kompetansesenteret ble etablert i 2006 og er et sentralt virkemiddel i arbeidet med å nå målene i Nasjonal plan for selvhjelp. Visjonen for den nasjonale planen er at «alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er og hvordan de kan ta verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår»¹.

Siden 2011 har Selvhjelp Norge vært organisert i en desentralisert modell med syv distriktskontor, som til sammen dekker alle fylker i Norge. Ved hvert distriktskontor arbeider det én distriktsleder.

Ifølge Nasjonal plan for selvhjelp har Selvhjelp Norges distriktskontor i oppgave å være et informasjonspunkt for selvhjelp og styrke det lokale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak². De skal være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk. Videre skal de være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager og arrangere regionale konferanser. De skal støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og etablere nettverk for lokale aktører som er engasjert i dette arbeidet. De skal også samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring etter hvert som disse etableres. Aktivitetene skal bidra til å spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang.

1.2 Hovedfunn

Vi vil fremheve følgende hovedfunn fra evalueringen.

Organisering og forvaltning av kompetanse og kunnskap

Selvhjelp Norge er et kompetansesenter som er preget av å være en lærende organisasjon. Kompetansesenterets ansatte er bevisste på at de er i en utviklingsfase og dette påvirker hvordan de arbeider. De arbeider med stadig å utvikle fag, metode og organisasjon ved å prøve ut nye måter å arbeide på, evaluere underveis og fortsette med de elementer som identifiseres som mest hensiktsmessige. Distriktslederne har stor handlefrihet og kan i stor grad utføre sitt arbeid ut fra egne vurderinger om hva som fungerer best. Den lokale handlefriheten til distriktslederne viser seg blant annet i hvor mye tid den enkelte bruker på ulike aktiviteter. Det er blant annet stor variasjon i hvor mye tid den enkelte distriktsleder bruker på utadrettet virksomhet.

Samarbeidet innad i kompetansesenteret er både formelt og uformelt. De formelle samarbeidsstrukturene består av felles telefonmøter med hovedkontor og alle distriktslederne hver 14. dag, samt internsamlinger 3-4 ganger per år. Enkelte opplever at formen og innholdet i samarbeidsstrukturene ikke er tilstrekkelig tilpasset behovene. Selvhjelp Norge sentralt oppgis imidlertid å ta hensyn til slike tilbakemeldinger, og justere samarbeidet form og innhold deretter. I tillegg til faste samarbeidsstrukturer, samarbeider distriktskontorene om tidsbegrensede prosjekter som felles utviklingsarbeid og prosjekter, samt om lokale arrangementer og

¹ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

² Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

aktiviteter. Distriktslederne opplever samarbeidet med hovedkontoret som godt. Dette gjelder spesielt de som har arbeidet som distriktsledere i en lengre periode. Funnene tyder på at det er mer samarbeid mellom hovedkontoret og distriktsledere som har fungert i stillingen i en lengre periode enn med distriktsledere som er relativt nye i sine stillinger.

Distriktslederne representerer ulike kompetanseområder og har ulik faglig bakgrunn. Samarbeidet bidrar til at de samlet sett har tilgang på bred kompetanse, som bidrar positivt til utviklingen av det enkelte kontor. Kompetansesenteret har god oversikt over den kompetansen som finnes internt og har gjennomført en egen kompetansekartlegging som har resultert i en oversikt over de ansattes formalkompetanse og erfaring. Et fellestrekk ved distriktslederne er en stor tro på selvhjelp og en indre motivasjon til å arbeide med å etablere selvhjelp som metode lokalt. Denne motivasjonen fremstår som sentral for det arbeidet distriktslederne skal utføre.

Distriktskontorene er en sårbar struktur ved at de kun har én ansatt per kontor. En utfordring knytter seg til utskiftninger av distriktsledere. Det er vanskelig for den som overtar stillingen å ha oversikt over den forrige distriktsleders nettverk, samarbeidspartnere og aktive/sovende kontaktpunkter. Dette medfører at arbeidet blir satt noe tilbake ved utskiftninger.

Distriktskontorenes lokaler blir trukket frem som sentrale for den enkeltes distriktsleders arbeidshverdag. Etersom det kun arbeider én person ved hvert distriktskontor, ser det ut til å være av betydning at kontoret er en del av et kontorfellesskap som gir mulighet for sosialisering med andre. Geografisk og fysisk lokalisering av kontoret ser imidlertid ut til å ha liten betydning. Det er liten møtevirksomhet på det enkelte kontor, da distriktslederne primært reiser ut.

Formidling av informasjon om selvhjelp

Distriktsledernes arbeidsoppgaver går i hovedsak ut på å opprette kontakt med lokalmiljøer og spre informasjon om selvhjelp i eget distrikt. Videre arbeider distriktslederne med å skape lokale nettverk, opprette aktive kontaktpunkter i lokalmiljøene og drive igangsetteropplæring. Når kontakten er opprettet og kontaktpunktene er aktive, handler mye av arbeidet om å følge opp og sørge for at de lokale kontaktpunktene har den støtten de trenger for å drive arbeidet videre.

Distriktslederne opplever at arbeidet med å opprette kontakt kan være svært tidkrevende. Dette har sammenheng med at selvhjelp er et ukjent begrep for mange, og det er vanskelig å få oppmerksomhet rundt selvorganisert selvhjelp. Det fremheves at det er hensiktsmessig å henvende seg til bestemte personer fremfor personer i bestemte posisjoner når man oppretter kontakt. Det ser ut til å være et suksesskriterium å skape kontakt med enkeltpersoner som lar seg engasjere av selvhjelp og som kan bidra til å spre budskapet i eget lokalmiljø og i egen organisasjon. Det er også en utfordring å formidle forskjellen mellom selvhjelp og likemannsarbeid, lærings og mestringskurs, og andre brukerorienterte tilbud.

Kontakten med lokalsamfunnet skjer gjennom foredrag, seminarer, nettverksgrupper, kurs og annen kontakt. De lokale aktørene som er intervjuet i evalueringen opplever kontakten med Selvhjelp Norge og distriktslederne som god. Lokale aktører fremhever at distriktslederne er enkle å komme i kontakt med, og at de er positive til å gi bistand ved behov. De opplever videre at Selvhjelp Norge har god kompetanse både på selvhjelp og på formidling og at det som formidles i stor grad er tilpasset det publikum som er til stede.

Selvhjelp Norge hatt også hatt årlige informasjonskampanjer på tv, radio og offentlig kommunikasjon. Det ser ut til at de nasjonale kampanjene har bidratt til økt bevissthet om selvhjelp blant befolkningen, da flere lokale kontaktpunkter har opplevd en økning i antall henvendelser fra privatpersoner i etterkant av kampanjene. I tillegg har Selvhjelp Norge produsert informasjonsmaterieil og sendt ut nyhetsbrev. Informasjonsmaterieil blir sendt ut etter bestilling på nettet eller delt ut på arrangementer der Selvhjelp Norge har deltatt. Materieillet har gått ut til både offentlige instanser, frivillige aktører og privatpersoner. Lokale aktører opplever informasjonsmaterieillet som informativt og godt. Det utarbeides også lokalt informasjonsmaterieil, gjerne i samarbeid med distriktslederne. Enkelte lokale aktører sprer dette materieillet lokalt til kommunen, fastleger, tannleger, helsestasjoner med mer. Det har imidlertid ikke vært mulig å estimere hvor mange personer dette informasjonsmaterieillet når ut til.

Samarbeid med lokale aktører og kontaktpunkter

Kontakten med lokalsamfunnet etableres primært ved at distriktslederne tar kontakt med lokale aktører. Distriktslederne erfarer at når de oppretter kontakt med lokalsamfunn er det hensiktsmessig å gå etter personer fremfor posisjoner. Effekten er størst når distriktslederne finner noen som lar seg engasjere av selvhjelpsmetodikken og som vil arbeide videre med det i egen organisasjon. De lokale aktørene er stort sett fornøyd med kompetansen til og støtten fra distriktslederne.

Gjennom evalueringen har vi avdekket at enkelte lokale aktører har opplevd uavklarte forventninger til hva distriktslederne skal bistå dem med. Enkelte lokale aktører har forventet mer konkret bidrag fra distriktsleder enn det som ligger i deres ansvarsoppgaver. Det har også vist seg å være utfordrende å etablere kontaktpunkter som tar selvstendig ansvar for videre arbeid med selvhjelp. Rambøll vurderer at distriktslederne i større grad bør ha fokus på å avklare hva lokale kontaktpunkter selv har ansvar for, og hvilken bistand de kan forvente fra distriktsleder.

Måloppnåelse

Selvhjelp Norge har fire overordnede målsetninger, som er formulert i Nasjonal Plan for Selvhjelp:

1. Sikre en videre utvikling av informasjonsformidling – Selvhjelp Norge
2. Selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt
3. Sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene
4. Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp

Overordnet sett vurderer Rambøll at en desentralisert organisasjonsmodell er bedre egnet til å nå de overordnede målsetningene, sammenlignet med den tidligere sentraliserte modellen. Dette underbygges av at distriktslederne har anledning til å reise ut og jobbe grundig med lokale aktører i eget distrikt. Dette gjøres i mye større grad enn da kompetansesenteret var organisert med kun et sentralisert hovedkontor.

Evalueringen viser at en hovedutfordring for måloppnåelse knytter seg til Selvhjelp Norges kapasitet. De syv distriktskontorene består kun av én person per kontor. Distriktslederen har ansvar for å spre kunnskap om et til dels ukjent begrep, samt sørge for at andre aktører lar seg engasjere så mye i dette arbeidet at de på eget initiativ driver arbeidet videre. Dette krever mye oppsøkende arbeid, samt tett oppfølging av allerede etablerte kontakter. Distriktslederne viser til å ha gjennomført mange aktiviteter og får til dels utrettet mye i forhold til den kapasiteten de har tilgjengelig.

Funnene tyder på at distriktskontorene har bidratt til økt informasjonsformidling lokalt. Rambøll vurderer imidlertid at det gjenstår mye arbeid før målet om at selvhjelp er etablert som en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet nasjonalt og lokalt. Det ville imidlertid vært til stor nytte for Selvhjelp Norges virksomhet å få selvhjelp forankret i styringsdokumenter, nasjonale retningslinjer og veiledere. En slik forankring gir legitimitet og synliggjør nasjonalt fokus på feltet.

Når det gjelder målsetning 3 om å sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene, viser evalueringen at distriktslederne i ulik grad lykkes med dette. Noen har etablert fast undervisning innen flere utdanninger. Rambøll vurderer at dette arbeidet potensielt vil kunne gi stor effekt på lang sikt, når de nåværende studentene kommer ut i arbeidslivet og har med seg kjennskap til selvhjelp fra studiene.

1.3 Anbefalinger for det videre arbeidet

Rambøll har på bakgrunn av evalueringens hovedfunn utarbeidet konkrete anbefalinger for det videre arbeidet. Vi har utarbeidet anbefalinger med et internt fokus og anbefalinger knyttet til utadrettet virksomhet.

Anbefalinger med internt fokus:

- Nasjonale myndigheter viser initiativ og setter fokus på Selvhjelp gjennom blant annet å løfte frem selvhjelp i nasjonale styringsdokumenter som oppdragsbrev, nasjonale retningslinjer og veiledere. Dette vil skape legitimitet og bidra til å lette distriktskontorenes arbeid med å engasjere lokale aktører.
- Utvelgelsen av distriktsledere fokuserer på at den som ansettes har en indre motivasjon for stillingen og personlig tro på selvhjelp som metode. Rambøll vurderer at Selvhjelp Norge i stor grad har lykket i å rekruttere egnede distriktsledere.
- Distriktslederne bør dokumentere sitt arbeid i lokalmiljøet. Dette vil være viktig for å sikre kontinuitet i arbeidet ved eventuell utskiftning av distriktsleder. Dokumentasjonen skal sørge for opprettholdelse av samarbeidsrelasjoner som er etablert lokalt.
- Selvhjelp Norge bør fokusere på hvordan hovedkontoret kan bistå nye distriktsledere. Nye distriktsledere antas å ha stor nytte av samarbeid med hovedkontoret, og de bør derfor få informasjon om i hvilke sammenhenger et slikt samarbeid er mulig.
- Etablerte strukturer for samarbeid (som telefonmøter og årlige samlinger) bør evalueres jevnlig for å forsikre at form og innhold oppleves som hensiktsmessig av de involverte partene.

Rambøll har følgende anbefalinger til Selvhjelp Norges utadrettede virksomhet:

- Distriktslederne bør tydeliggjøre de lokale kontaktpunktene rolle i starten av samarbeidet, og avstemme forventninger til hvilken bistand de kan få fra distriktskontoret.
- Selvhjelp Norge bør opprettholde stort fokus på og prioritere arbeid inn mot universitetets- og høyskolesektoren. Vi anbefaler videre at det arbeides systematisk med å identifisere effektive arbeidsmetoder for å skape samarbeid med sektoren.

2. INNLEDNING

Rambøll har gjennomført *Evaluering av Selvhjelp Norge sine distriktskontorer* på oppdrag for Helsedirektoratet. Evalueringen er gjennomført i perioden september til november 2014.

Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp, Selvhjelp Norge, er drevet av stiftelsen Norsk Selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet. Kompetansesenteret ble etablert i 2006 og er et sentralt virkemiddel i arbeidet med å nå målene i Nasjonal plan for selvhjelp. Visjonen for den nasjonale planen er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og hvordan de kan ta dette verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår. Selvhjelp Norge er, siden 2011, organisert i en desentralisert modell. Hovedkontoret er etablert i Oslo, mens til sammen syv distriktskontorer er lokalisert i hvert sitt distrikt som til sammen dekker alle fylkene i Norge.

2.1 Formål med evalueringen

Formålet med evalueringen har vært å fremskaffe kunnskap om effekter av etableringen av syv distriktskontor med hensyn til kompetansesenterets evne til å spre informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp.

Evalueringen har fokusert på fem overordnede temaer.

1. Organisering av virksomheten
2. Kompetanse og kunnskapsforvaltning
3. Formidling og lokal støtte
4. Samarbeidsparter og kontaktpunkter
5. Mål- og effektoppnåelse

I kapittel 3 gir vi en mer inngående beskrivelse av Selvhjelp Norges virksomhet og utviklingen av kompetansesenteret.

2.2 Metodisk gjennomføring

Evalueringen er gjennomført som en kvalitativ studie. Det er i hovedsak benyttet to former for kvalitative data, litteratur og dybdeintervjuer. Metoden skal sikre dybdekunnskap rundt de problemstillinger som skal besvares.

2.2.1 Innledende aktiviteter

Innledningsvis i evalueringen ble det gjennomført tre eksplorative intervjuer med følgende informanter:

- Helsedirektoratet ved ansvarlig saksbehandler for selvhjelp
- Selvhjelp Norge sentralt ved to ulike informanter

De innledende intervjuene bidro til bakgrunnskunnskap om Selvhjelp Norges virksomhet, og den kontekst Selvhjelp Norge opererer i. Intervjuene ga viktig informasjon om hvilke dokumenter som skulle inngå i dokumentstudiet samt dannet grunnlag for utarbeidelsen av intervjuguider til de kvalitative intervjuene med lederne ved distriktskontorene.

Som en del av det innledende arbeidet i evalueringen, har vi også gjennomgått dokumenter som belyser Selvhjelp Norges virksomhet og aktiviteter. Dokumentene har primært blitt benyttet som kunnskapsgrunnlag, men har også fungert som datagrunnlag for å belyse enkelte av problemstillingene i evalueringen. Følgende dokumenter er gjennomgått:

- Årsrapporter
- Tre møtereferater fra møter mellom distriktskontorene
- Tre interne erfaringsnotater

Dokumentene har bidratt med informasjon om distriktskontorenes aktiviteter, utfordringer som er tatt opp på møtene, planer fremover og erfaringer.

I tillegg til de overnevnte dokumentene har vi innhentet tilleggsinformasjon fra blant annet følgende kilder:

- Selvhjelp Norges hjemmesider
- Nasjonal plan for selvhjelp
- Brosjyrer utviklet av Selvhjelp Norge
- Aktuelle rapporter/evalueringer

Dokumentstudiene har bidratt til å gi ny informasjon, samt understøtte/bekreftede funn gjort under den kvalitative datainnsamlingen.

2.2.2 Kvalitative intervjuer

Den primære datakilden i evalueringen har vært kvalitative dybdeintervjuer. Disse intervjuene har blitt gjennomført per telefon. Det er gjennomført intervjuer med følgende informanter:

- Leder ved hvert av de syv distriktskontorene
- 26 lokale kontaktpunkter (både aktive og «sovende» kontaktpunkter)

En sentral del av datagrunnlaget er innhentet gjennom de kvalitative telefonintervjuer med 26 lokale kontaktpunkter i de ulike distriktene.

Eksempler på kontaktpunkter er:

- Frisklivsentraler
- Frivillige organisasjoner
- Frivilligsentraler
- Lærings- og mestringssentre

Utvalget av lokale kontaktpunkter er gjort på bakgrunn av en liste over kontaktpunkter på Selvhjelp Norges hjemmesider, supplert med informasjon fra de syv distriktskontorene. Rambøll har ønsket å inkludere både aktive og «sovende» kontaktpunkter for å få kunnskap om hvilke faktorer som ligger til grunn for kontaktpunktene lokale virksomhet.

2.2.3 Metodiske begrensninger

Evalueringen er basert på kvalitative data. Dette gir begrenset datagrunnlag for å evaluere hvilken effekt opprettelsen av distriktskontorer har hatt på deres virksomhet. Resultatene er basert på informantenes subjektive oppfatning og erfaring.

Det finnes ikke kvantitativt datamateriale som kan benyttes for å belyse Selvhjelp Norges virksomhet i lokalmiljøet. Rambøll har innhentet det som har vært tilgjengelig av kvantitative data fra årsrapporter og Selvhjelp Norges hjemmesider, for å belyse utvikling i virksomheten. Dette gjelder blant annet utvikling i antall sidevisninger på hjemmesiden og utsendt materiale.

Erfaringen fra evalueringen tilsier imidlertid at det er utfordrende å tallfeste resultater knyttet til evalueringens problemstillinger ettersom en stor del av aktivitetene knyttet til selvhjelpsarbeid foregår lokalt, og ikke rapporteres på.

En annen metodisk begrensning knytter seg til at evalueringen er en førstegangsevaluering og at det ikke finnes en baseline som vi kan vurdere funnene opp mot. Den utviklingen vi identifiserer er basert på informantenes informasjon om hvordan situasjonen var tidligere.

2.3 Begrepsavklaring

Nasjonal plan for selvhjelp 2014–2018 viser til at selvhjelpsbegrepet brukes i mange sammenhenger. Videre presiseres det at det er et tydelig skille mellom assistert/veiledet selvhjelp og selvorganisert selvhjelp. Tema for den foreliggende evalueringen er selvorganisert selvhjelp.

Veiledet eller assistert selvhjelp

Veiledet eller assistert selvhjelp er knyttet til behandling i helsevesenet. Det innebærer at helsepersonell formidler eller henviser til selvhjelpsmateriale, enten i form av brosjyrer, bøker

eller internettbaserte programmer. Samtidig tilbys pasienten og eventuelt dennes pårørende oppfølgende samtaler, der pasientens konkrete erfaringer med opplegget diskuteres.³

Selvorganisert selvhjelp

Selvorganisert selvhjelp er en del av det sivile samfunn, og handler om håndtering av livet, ikke behandling. Det tar utgangspunkt i mennesker som på egen hånd ønsker å gjøre noe med et problem de sliter med. Selvorganisert selvhjelp har som utgangspunkt at alle mennesker har ressurser i seg som kan aktiveres, gjenerobres og mobiliseres når livsproblemer oppstår. Selvorganisert selvhjelp er erfaringsbasert og tar, i motsetning til mange andre behandlingsformer, ikke utgangspunkt i noen tidligere utviklet metode.

2.4 Leserveiledning

Rapporten er bygget opp etter følgende struktur:

I Kapittel 3 gir vi en beskrivelse av bakgrunnen for Selvhjelp Norge som kompetansesenter og utviklingen av de desentraliserte distriktskontorene.

Kapittel 4 omhandler organiseringen av Selvhjelp Norge, samarbeid innad i Selvhjelp Norge, arbeidsoppgaver og aktiviteter, samt hvordan kompetansesenteret forvalter kompetanse og kunnskap.

Kapittel 5 omhandler formidlingsarbeidet Selvhjelp Norge driver, både nasjonalt og ved distriktskontorene. Kapitlet tar blant annet for seg hvordan lederne ved distriktskontorene arbeider med å opprette kontakt med lokale samarbeidspartnere og skape kontaktpunkter. Videre ser kapitlet på lokalsamfunnets vurdering av formidlingen.

Kapittel 6 handler om samarbeidet mellom distriktskontorene og lokale samarbeidspartnere og kontaktpunkter. Kapitlet ser nærmere på hvordan kontakten opprettes, hvordan kontakten følges opp og suksesskriterier knyttet til å nå målet om opprettelse og opprettholdelse av selvhjelpsgrupper.

Kapittel 7 omhandler hvordan de lokale distriktskontorene har bidratt til å nå målet om å spre kunnskap og informasjon om selvhjelp samt skape lokale kontaktpunkter, samt hvilken effekt dette har hatt på opprettelsen av selvhjelpsgrupper lokalt. Avslutningsvis tar kapitlet for seg utfordringer knyttet til å etablere selvhjelp som metode i lokalsamfunnene.

I kapittel 8 presenterer vi vår vurdering av kompetansesenterets måloppnåelse, sett opp mot overordnede målsetninger i Nasjonal plan for selvhjelp.

I kapittel 9 presenterer vi våre anbefalinger for det videre arbeidet.

³ Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primær- og spesialisthelsetjenesten (2009). IS-1561

3. UTVIKLINGEN AV SELVHJELP NORGE

Den første selvhjelpsorganisasjonen som systematisk utviklet selvhjelpsgrupper som en samtaleform for personlige endringsprosesser regnes som Anonyme alkoholikere (AA). Senere har mange interesse- og brukerorganisasjoner tatt i bruk og utviklet ulike former for selvhjelpsarbeid og selvhjelpsgrupper. I dag drives slike selvhjelpsgrupper innenfor ulike områder, ved f.eks. Kreftforeningen, Landsforeningen for trafikkskadde, Angstringen Norge, Intereseforeningen for kvinner med spiseforstyrrelser, ADHD-foreningen, Landsforbundet mot stoffmisbruk og ulike pårørendeorganisasjoner.⁴

Det vises til at selvhjelpsarbeidet i Norge har ekspandert de senere årene og at Norge kan sies å stå i en særstilling internasjonalt ved etableringen av Selvhjelp Norge i 2006.⁵

3.1 Nasjonalt kompetansesenter

Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp, Selvhjelp Norge, er drevet av stiftelsen Norsk Selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet. Kompetansesenteret ble etablert i 2006 og er et sentralt virkemiddel i arbeidet med å nå målene i Nasjonal plan for selvhjelp.

Kort om Nasjonal plan for selvhjelp

Visjonen for den nasjonale planen er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og hvordan de kan ta dette verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår.

Nasjonal plan for selvhjelp ble første gang lansert gjennom St.meld. nr. 16 (2002-2003) Resept for et sunnere Norge - Folkehelsepolitikken, og kom som eget dokument i 2004. Dagens plan er en revidert utgave av den første og gjelder for perioden 2014-2018.

Nasjonal plan for selvhjelp har fire mål:

- Sikre en videre utvikling av informasjonsformidling.
- Selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt.
- Sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høyskoleutdanningene.
- Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp.

Kilde: www.selvhjelp.no

Selvhjelp Norge er, siden 2011, organisert i en desentralisert modell. Hovedkontoret er etablert i Oslo, mens til sammen syv distriktskontorer er lokalisert i hvert sitt distrikt som til sammen dekker alle fylkene i Norge.

I tråd med nasjonal plan for selvhjelp er Selvhjelp Norges hovedkontor sine oppgaver å⁶:

- formidle informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp
- være koordinator og møteplass for nettverksarbeid, bl.a. gjennom å arrangere nasjonale konferanser
- styrke det nasjonale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak
- innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap – både erfaringsbasert og forskningsbasert
- spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang

Hovedkontoret ivaretar overordnede oppgaver og gjennomføring av nasjonal strategi i henhold til Nasjonal plan for selvhjelp og de årlige tildelingsbrevene fra Helsedirektoratet.

⁴ Gotaas, N. 2012. Etablering og igangsetting av selvhjelpsgrupper. NIBR-rapport 2012:8

⁵ Ibid.

⁶ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

3.2 Desentralisering - Etablering av distriktskontor

Da den nasjonale satsingen på selvorganisert selvhjelp ble iverksatt i 2004, opprettet Helse- og omsorgsdepartementet en egen tilskuddsordning for selvhjelpsprosjekter. Her kunne lokale aktører, organisasjoner, frivilligsentraler, kommuner osv. søke om midler til selvorganisert selvhjelpsarbeid. Tilskuddsordningen var en viktig start på lokalt arbeid med selvorganisert selvhjelp. Etter flere års drift viste imidlertid erfaringer fra prosjektene at arbeidet i hovedsak stoppet opp etter at prosjektperioden var over, og at midlene i liten grad førte til varig virksomhet. Det kunne også se ut som om tilskuddsordningen bidro til å gjøre etableringen av selvorganiserte selvhjelpsgrupper mer kostnadskrevede enn nødvendig. Tilskuddsordningen ble derfor lagt ned, og midlene ble overført til Selvhjelp Norge.⁷

Etter at tilskuddsordningen ble lagt ned var utfordringen å etablere en struktur for informasjons- og kunnskapsformidling som var mer robust enn enkeltstående prosjekter rundt om i landet. Lokalisert i Oslo hadde kompetansesenteret Selvhjelp Norge en oppgave om å nå ut med sin kunnskap til lokalsamfunn i hele landet. Med bakgrunn i erfaringene fra en egen pilotsatsing i Møre og Romsdal valgte kompetansesenteret en desentralisert struktur for informasjons- og kunnskapsformidling for enklere å kunne spre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i norske lokalsamfunn.⁸

I samarbeid med Helsedirektoratet utviklet Selvhjelp Norge frem til år 2013 en desentralisert struktur med sju distriktskontorer for selvorganisert selvhjelp. Arbeidet var påbegynt allerede i 2009, og direktoratet ba i oppdragsbrevet for 2010 kompetansesenteret «etablere flere regionale knutepunkt/distriktskontorer for selvhjelp [...] og sette dem i stand til å gjøre selvhjelp mer kjent i befolkningen»⁹. Gode erfaringer med knutepunkt var trukket frem i Evalueringen av Nasjonal plan for selvhjelp, som ble gjennomført i 2008¹⁰.

I dag består kompetansesenteret av følgende distriktskontorer:

- Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag (etablert i 2010, i etterkant av pilotsatsingen i fylke Møre og Romsdal 2009)
- Oslo, Akershus og Østfold (etablert i 2010)
- Nordland, Troms og Finnmark (etablert i 2010)
- Hedmark og Oppland (etablert i 2010)
- Buskerud, Vestfold og Telemark (etablert i 2011)
- Rogaland, Aust- og Vest-Agder (etablert i 2011)
- Hordaland og Sogn og Fjordane (etablert i 2012)

Hvert distriktskontor består av én distriktsleder som har ansvar for sitt distrikt. I 2014 er det tilsammen 13 ansatte i kompetansesenteret, inkludert syv distriktsledere.

I tråd med nasjonal plan for selvhjelp er Selvhjelp Norges distriktskontorer sine oppgaver å¹¹:

- være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde
- styrke det lokale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak
- være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk
- være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager og arrangere regionale konferanser
- støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og etablere nettverk for lokale aktører som er engasjert i dette arbeidet
- samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring etter hvert som disse etableres

⁷ Ibid.

⁸ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

⁹ I Rapport for virksomheten i 2009, Selvhjelp Norge.

¹⁰ Rambøll (2008) *Evaluering av Nasjonal plan for selvhjelp*

¹¹ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

- spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang

4. ORGANISERING OG FORVALTNING AV KOMPETANSE OG KUNNSKAP

Selvhjelp Norge har gjennomgått en organisasjonsendring ved etableringen av de syv distriktskontorene. Dette innebærer blant annet at mange oppgaver er blitt desentralisert. I dette kapittelet vil vi se nærmere på hvordan virksomheten i dag er organisert, hvilke aktiviteter og arbeidsoppgaver som er lagt til distriktskontorene og lokale aktører, hvordan distriktskontorene arbeider med kompetanse- og kunnskapsforvaltning lokalt og hvordan erfaringene fra de ulike distriktskontorene blir brukt for å utvikle virksomheten videre.

Kapittelets hovedfunn oppsummeres i rammen under:

- Selvhjelp Norge bærer preg av å være en lærende organisasjon.
 - Distriktslederne gis stor handlingsfrihet.
 - Aktiviteter og arbeidsformer evalueres underveis, positive erfaringer implementeres som mer faste strukturer.
- Selvhjelp Norge har god oversikt over den enkeltes kompetanse og erfaring og har valgt ut ulike kompetanser til å lede distriktskontorene.
- Det er godt samarbeid både mellom de enkelte distriktslederne og mellom distriktsledere og hovedkontor.
- Aktivitetene ved distriktskontorene bærer stor preg av at Selvhjelp Norge arbeider med å etablere selvhjelp som begrep og metode i lokalsamfunnet.
- Distriktslederne bruker mye av tiden sin på å opprette kontakt med aktører i lokalsamfunnet. Dette er til dels svært tidkrevende.

4.1 Organisering av virksomheten

Overordnet sett vurderer Rambøll at kompetansesenteret Selvhjelp Norges virksomhet bærer preg av to særtrekk. Disse oppsummeres kort i følgende boks.

Desentralisert struktur med egne distriktskontor

- Selvhjelp Norge er organisert med syv distriktskontorer, med én distriktsleder i hvert distrikt. Distriktsleder har ansvar for blant annet å: spre kunnskap i sitt nedslagsfelt, bidra til å initiere aktiviteter i lokalsamfunn og støtte opp om igangsetting og ivaretagelse
- Kun én person i hvert distrikt medfører at virksomheten er personavhengig.
- Hovedkontoret bistår ved å følge opp og samarbeide med det enkelte distriktskontor

Lærende organisasjon

- Jobber med stadig utvikling av fag, metode og organisasjonen
- Prøver ut ulike arbeidsmåter, evaluerer, og fortsetter med det som er mest hensiktsmessig

4.1.1 Samarbeid i kompetansesenteret

De fleste samarbeidsarenaer involverer hele kompetansesenteret, det vil si både distriktskontorene og hovedkontoret. Kompetansesenteret har primært to faste samarbeidsarenaer, som pågår kontinuerlig, og samarbeid som er mer tidsavgrenset og prosjektbasert:

- **Telefonmøter hver 14. dag**

Her deltar alle distriktslederne (så frem de ikke er ute i aktiviteter i sitt distrikt) og minst en representant fra hovedkontoret. I telefonmøtet gis informasjon fra hovedkontoret til

distriktslederne, og alle oppsummerer hva som de skal gjøre de neste to ukene. Det skal også være en anledning til å dele erfaringer, komme med spørsmål eller annet.

- **Internsamlinger (3-4 ganger i året)**

Alle distriktslederne og hovedkontoret er samlet. Brukes til kompetanseutvikling innen fag og metode.

- **Tidsbegrensede prosjekter**

Består av utvalgte ansatte ved hovedkontoret og/eller distriktskontorene. Samarbeid om ulike innsatsområder og prosjekter. Utvikling av materialet rettet mot høyskolesektoren.

Blant distriktslederne oppleves samarbeidet med hovedkontoret godt. Distriktslederne trekker særlig frem nytten av faglige diskusjoner med ansatte ved hovedkontoret. Resultatene tyder på at distriktslederne som har arbeidet ved kompetansesenteret i lang tid har en tettere kontakt med hovedkontoret, og i større grad benytter seg av ressursene der, sammenlignet med distriktsledere som har fungert i rollen i kortere tid.

Den tette kontakten mellom distriktslederne oppleves hovedsakelig som meningsfull. Det fremkommer imidlertid at enkelte distriktsledere har opplevd at rutinen tilknyttet telefonmøter hver 14. dag ikke har vært god nok og at utbyttet av møtene har vært begrenset. Tilbakemeldingene handler om at det er behov for bedre struktur på møtene, med et større fokus på god dialog fremfor oppramsing av aktiviteter. Rambøll er informert om at det arbeides med å forbedre dette.

Distriktslederne samarbeider i tillegg om ulike innsatsområder og prosjekter. Det kan for eksempel være utvikling av nytt til lokale kontaktpunkter eller utvikling av materiale rettet mot høyskolesektoren. For å jobbe med de ulike innsatsområdene settes det en prosjektgruppe med ansatte ved hovedkontoret og distriktskontorene. Flere distriktsledere har fremhevet at de opplever denne arbeids- og samarbeidsformen som svært positiv. De opplever at prosjektarbeidet bidrar til å bli bedre kjent på tvers av distrikter og med hovedkontoret.

Resultatene tyder også på at distriktslederne i stor grad drar nytte av kompetanser fra andre distriktskontor. Det vises til at den samlede kompetansen som de ansatte ved kompetansesenteret representerer, gir fordeler som kan benyttes på tvers av distrikter.

4.1.2 Distriktskontorenes lokaler

Den enkelte distriktsleder har stor grad av fleksibilitet knyttet til valg av lokaler. Dette gjelder også for hvilken kommune som blir hovedbase for distriktet. Etter at distriktskontorene er opprettet ser man flere eksempler på at kontoret følger med distriktsleder dersom vedkommende flytter. Distriktskontoret er med andre ord mobilt. Dette ser ikke ut til å ha noen negative konsekvenser, da virksomheten primært er utadrettet og lite av kontakten med andre aktører og samarbeidspartnere skjer på det enkelte kontoret.

Distriktskontorets lokaler ser ut til å utgjøre en viktig ramme for å kunne fungere godt i et ettmannskontor. Kontoret skal fungere som en base for distriktslederen hvor vedkommende kan gjøre administrativt arbeid og opprette kontakt, følge opp og bidra til å initiere aktiviteter i lokalsamfunnet. Distriktslederne gjennomfører en stor del av sine aktiviteter ute i lokalsamfunnet, med påfølgende mye reisevirksomhet. Det medfører også at kontoret primært ikke skal fungere som et sted hvor folk kommer tilfeldig på besøk. Imidlertid understrekes det som nødvendig å ha tilgang på et møterom for å kunne ta imot besøk av samarbeidende aktører.

Med hensyn til valg av lokaler, tyder det på at det er positivt å ha lokaler som legger til rette for sosialisering med andre, for eksempel i kontorfellesskap, da man arbeider mye alene. Flere av distriktskontorene er per i dag lokalisert i kontorfellesskap med aktører som jobber innenfor pårørendeorganisasjon og lignende organisasjonsvirksomhet. Andre distriktskontor har positive erfaringer med å være samlokalisert med andre typer virksomheter.

Erfaringene baserer seg på at Selvhjelp Norge har forsøkt ulike lokaler i perioden etter etableringen av distriktskontorene. Blant annet ble et kontor opprettet på gateplan, i et nedlagt butikklokale. Dette var ikke tilpasset distriktskontorets virksomhet, ettersom kontoret primært ikke skal fungere som et sted hvor folk kommer tilfeldig på besøk. Ett distriktskontor har også vært samlokalisert med kommunale helsetjenester. Distriktslederen erfarte at dette var uheldig, fordi virksomheten ble forvekslet med å være en del av det kommunale tjenesteapparatet.

4.2 Aktiviteter og arbeidsoppgaver ved distriktskontorene

Organiseringen til Selvhjelp Norge, med syv distriktskontor og én ansatt per kontor, setter rammer for hvem som kan fungere i en slik type stilling. Distriktslederne må både evne og like å jobbe selvstendig, samt være en pådriver i sitt arbeid. Selvhjelp Norge har i stor grad lyktes med å rekruttere personer som passer inn i den typen stilling som distriktslederne har. De fleste distriktslederne viser stor motivasjon for jobben de gjør, gjennom at de har meget stor tro på metoden som ligger i selvorganisert selvhjelp. Rambøll vurderer at denne motivasjonen er en svært viktig suksessfaktor for distriktskontorets virksomhet. I tillegg må distriktslederne være selvgående og ta stort initiativ til eget arbeid.

4.2.1 Distriktsledernes arbeidsoppgaver

Distriktsledernes primære arbeidsoppgaver innebærer formidling og støtte til lokalsamfunnet. Distriktslederne har ikke ansvar for å initiere selvhjelpsgrupper i lokalsamfunnet, men de skal spre informasjon om selvorganisert selvhjelp slik at arbeidet kan initieres av personer i lokalsamfunnet. Det jobbes særlig med å **opprette kontaktpunkter**, som kan kontaktes av personer som ønsker å vite mer om selvorganisert selvhjelp eller som ønsker å delta i en selvhjelpsgruppe. Det jobbes også med å **opprette lokale nettverk** for å sette selvorganisert selvhjelp på dagsorden, og utforme lokale strategier for å spre kunnskap. Distriktslederne er som regel også sentrale i å gjennomføre **igangsetteropplæring** hvor personer i lokalsamfunnet får en innføring i hvordan å opprette rammene for selvhjelpsgruppe.

For øvrig viser distriktslederne til å bistå lokalsamfunnet med å utvikle lokale brosjyrer (hvor lokal kontaktinformasjon formidles) eller annonser i avisa. De bistår lokalsamfunnet med å få oppslag i nærmiljøet, samt arbeider med å få inn informasjon om selvorganisert selvhjelp på kommunenes nettsider.

For øvrig vises det til at distriktslederne har aktiviteter som:

- Stå på stands ved større konferanser
- Skrive artikler og nyheter som deles gjennom nyhetsbrev og på selvhjelp.no
- Kontakte alle kontaktpunkter i forbindelse med årlig formidlingskampanjer

Det arbeides også med å arrangeres fylkeskonferanser om selvorganisert selvhjelp og det er et ønske internt i Selvhjelp Norge om at dette gjennomføres. Det er stor variasjon mellom distriktskontorene i hvor mange fylkeskonferanser som er gjennomført. Det vises blant annet til for få påmeldte, og derfor avlysning av konferansen. En av distriktslederne forteller at arbeid med å arrangere fylkeskonferanse er tidskrevende arbeid. Få påmeldte kan også indikere at man ikke lykkes godt nok med annonseringen om konferansene. Basert på datainnsamlingen i denne evalueringen har vi ikke god nok informasjon om hvilke effekt denne typen arrangement har for de oppgaver som tilligger kompetansesenteret.

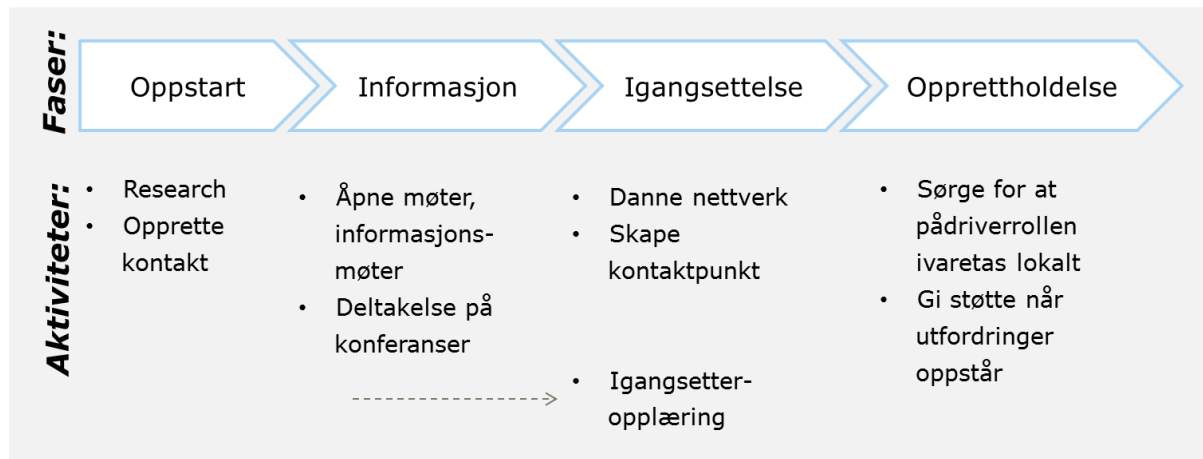
I lokalsamfunn er det særlig frivilligsentraler og frisklivssentraler som distriktslederne henvender seg til. Både fordi selvorganisert selvhjelp er vist til som en del av generelt folkehelsearbeid i den siste folkehelsemeldingen¹², og fordi sentralene representerer en nøytral arena med stor lokalkunnskap og stort nettverk. Det er også blant disse det er flest lokale kontaktpunkter. Videre er det særlig interesse for å komme i kontakt med fastleger for å gi informasjon om selvorganisert selvhjelp, gjerne også gjennom å ha brosjyrer liggende på legekantor.

¹² Meld. St. 34 (2012–2013). Folkehelsemeldingen. Helse- og omsorgsdepartementet

4.2.2 Aktiviteter i lokalsamfunnet

Ut fra intervjuene med distriktslederne ser vi at arbeidet som skjer i lokalsamfunnet gjerne kan deles inn ulike faser. Hver fase vil kreve ulike aktiviteter. I figuren under har vi skissert de ulike fasene og aktivitetene slik de fremstår for oss:

Figur 4-1 Sentrale faser og aktiviteter ved distriktskontorenes arbeid



Figur 4-1 viser at **oppstartsfasen** handler mye om research og det å jobbe med å opprette kontakt. Videre vil **informasjonsfasen** ha aktiviteter som åpne møter, informasjonsmøter og deltakelse på konferanser m.m. Ut fra årsrapportene til distriktskontorene viser tallene at de fleste møtene med lokalsamfunnene skjer i form åpne møter og informasjonsmøter.

Igangsettelsesfasen handler om å danne nettverk, skape kontaktpunkt og gjennomføre igangsetteropplæring i lokalsamfunnet. Sistnevnte aktivitet, igangsetteropplæring, var tidligere mer av informasjonskarakter – i dag er det større krav til at de som deltar på igangsetteropplæring også har konkrete planer om igangsetting av grupper. Den siste fasen, **opprettelsesfasen**, handler om å sørge for at pådriverrollen ivaretas lokalt, og det å gi støtte når utfordringer oppstår lokalt.

Mellom hver av fasene synes det å være en barriere. Det å komme fra opprettelsen av kontakt, til å få gjennomført informasjonsmøter. Videre til dannelse av konkrete nettverk/ samarbeidsfora og kontaktpunkter. Deretter til opprettholdelse av selvhjelpsgrupper. Barrierene gjør også at en ny distriktsleder bruker mye tid på oppstartsfasen, mens en erfaren distriktsleder kan bruke mer tid på informasjon, igangsetting og opprettholdelse. Etter hvert som distriktslederne har jobbet en stund ser vi at det ved de fleste distriktskontorer jobbes parallelt med de fire fasene, på ulike geografiske steder i lokalsamfunnet, innenfor samme distriktet. Og at aktivitetene, og fasen, tilpasses de behovene og mulighetene som gir seg.

I forlengelsen av at nye distriktsleder bruker mye tid på oppstartsfasen ser vi også at når det skjer utskiftinger av distriktsleder så tvinges distriktskontoret, og ny leder, tilbake til oppstartsfasen. Med andre ord kan det virke som at en del arbeid av det som tidligere distriktsleder har gjort, ikke så enkelt lar seg følge opp av den som kommer inn som neste distriktsleder. Her vet vi ikke nok om hvorvidt det finnes gode nok rutiner for å sikre at eventuelle utskiftinger av distriktsledere ikke skal gå på bekostning av distriktskontorets fremdrift i lokalsamfunnet. Videre vet vi ikke nok til å si om det kanskje kan være hensiktsmessig at nye distriktsledere har jobbet seg gjennom og forstår hele rekken av aktiviteter fra oppstartsfase til opprettholdelsesfase - særlig knyttet til at selvorganisert selvhjelp er et tema som fremdeles er ganske ukjent.

Selv om vi finner at aktivitetene hos distriktskontorene følger skissert fasefigur (4-1), identifiserer vi samtidig at distriktslederne i stor grad har fleksibilitet i den jobben de gjør tilknyttet flere felt. Dette gjør at vektleggingen av ulike aktiviteter er noe ulik mellom distriktskontorene. En særlig forskjell identifiserer vi iht. hvor mye tid distriktsleder bruker ute, til

informasjon og det å bistå i igangsettelse og opprettholdelse. Her viser én distriktsleder til å være ute ca. 20 prosent av tiden (én dag i uken), mens andre viser til å være ute ca. 60 prosent av tiden (tre dager i uken) i gjennomsnitt. Hvorvidt dette gjenspeiler hvor mye hver enkelt distriktsleder evner å følge de målsettinger som er satt, kan vi ikke si noe endelig om basert på den data som vi sitter på i evalueringen. Vi registrerer likevel at der hvor distriktsleder har lite aktivitet ute, oppleves det også å være mindre oppfølging av de lokale kontaktpunktene som vi har vært i kontakt med, og en opplevd større avstand mellom kontoret og lokalsamfunnet.

Fleksibiliteten ved distriktskontorene gjenspeiles også i planleggingen hvert enkelt distriktskontor gjør for året. I utforming av årsplan definerer hver enkelt distriktsleder delmål og strategier for distriktskontoret. Samtidig må det legges til rette for å kunne jobbe med direktehenvendelser som kommer til kontoret i løpet av året. Som en av distriktslederne forteller har hun planlagt med 50 prosent aktivitet, og vier resten til forespørsler som kommer samt faglig oppdatering.

4.3 Kompetanse og kunnskapsforvaltning

Kompetansesenteret er bevisst å ansette distriktsledere (og andre) med ulik kompetanse. Når de har utlyst distriktslederstillingene har de ikke spurt om en spesifikk fagbakgrunn, men vektlagt personligheten. Som nevnt krever stillingene motivasjon og pågangsmotet, og personer som evner å jobbe mye alene.

Det at Selvhjelp Norge bevisst har gått bredt ut i sin søken på kompetanse gjør at de i dag har tilgang på erfaring bl.a. fra følgende bransjer:

- Kommunesektoren
- Psykisk helsearbeid/ rusarbeid
- Bibliotek/ forlagsbransjen
- Museum/ reiseliv/ restaurantbransjen
- Universitet/ høyskole/ voksenopplæring
- Arkitektfirma/ boligutbygging/ håndverkerbransjen
- Prosessindustri/ olje og gass

Blant de ansatte finnes det personer med utdanning innen sykepleie, ernæring, pedagogikk, spesialpedagogikk, kriminologi, gestaltterapi, litteraturvitenskap, bedriftsøkonomi, sosialantropologi, sosiologi, sosionom, prosjektledelse, sivilingeniør, salg og markedsføring m.m.

Kompetansesenteret har også en egen kompetansekartlegging som oppsummerer alle ansattes formalkompetanse, arbeidserfaring, bransjeefaring, erfaring fra frivillige organisasjoner og arbeid, verv, erfaringer fra helsevesenet, kommune og stat, politisk erfaring, forskningserfaring, språk, IT-ferdigheter, informasjon og kommunikasjon m.m. Kartleggingen sier også noe om fritidsinteresser og personlige egenskaper til de ansatte. Kompetansekartleggingen oppdateres etter hvert som nye ansatte kommer til organisasjonen, og ligger tilgjengelig for alle ansatte på kompetansesenterets server. Dette gir de ansatte anledning til å søke etter spesifikk kompetanse og erfaring når de har behov for det.

Det er også fokus på kompetanseutvikling av distriktslederne gjennom felles undervisning og opplæring. I 2012 ble det gjennomført et eget lederutviklingsprogram for distriktslederne. Flere av distriktslederne som deltok på denne samlingen trekker frem den som positiv for den rollen de har i dag. Samlingen bidro også til at distriktslederne ble bedre kjent med hverandre og hverandres egenskaper. I etterkant av lederutviklingsprogrammet er det kommet til nye distriktsledere. Dermed er det ikke alle som har fått denne muligheten til å bli godt kjent med sine kolleger.

4.4 Erfaringsinnhenting og erfaringsdeling – lærende organisering

Som vi har nevnt er Selvhjelp Norge et kompetansesenter preget av å være en lærende organisasjon. De jobber stadig med faglig- og metodisk utvikling, i tillegg til utvikling av personer og organisasjonen. Dette kommer til uttrykk gjennom å forsøke ulike fremgangsmåter tilknyttet så som formidling, metoder, valg av lokaler, og utstrakt bruk av erfaringsnotater. Erfaringsnotatene skal utarbeides etter at distriktslederne har vært ute i møte med lokalsamfunn

og andre aktører, og deles på kompetansesenterets server slik at alle har tilgang. Notatene forteller noe om hva som ble gjort, hvordan de ble mottatt og eventuelle læringspunkter. Denne evalueringen er ikke en evaluering av selvorganisert selvhjelp som metode, og vi har derfor ikke vektlagt metodikken i gjennomføring av oppdraget.

Kompetansesenteret benytter prinsipper fra selvhjelpsmetodikken inn i drift og utvikling av egen organisasjon, ved å bygge på positive erfaringer og iboende styrker. Dette fremstår som motiverende for den enkelte ansatte og den enkelte ansatte viser en stor personlig tro på selvhjelp og de mål de arbeider mot.

Vi har tidligere nevnt at kompetansesenteret har benyttet seg aktivt av erfaringer knyttet til opprettelse av kontor i distriktene. Et annet eksempel på utvikling basert på erfaring handler om den aktiviteten som kompetansesenteret gjør ute i lokalsamfunnet. For eksempel hvis en brukerorganisasjon tar kontakt med Selvhjelp Norge og ønsker en innleder, så var gjerne de ansatte velvillige til å stille opp uten forbehold. I dag ber de derimot om at det inviteres flere i lokalsamfunnet, hvis de først skal komme å holde innlegg. Slik unngår de å reise til lokalsamfunn for kun å treffe én aktør, men kan nå flere med informasjon om selvorganisert selvhjelp ved det samme besøket. Dette er en praksis som nevnes av flere distriktsledere.

En annen er knyttet til selve opprettelsen av distriktskontorene. Selvhjelp Norge hadde først en pilotsatsing i Møre og Romsdal, og på grunnlag av disse erfaringene bestemte kompetansesenteret seg for en desentralisert struktur.

5. KUNNSKAPSFORMIDLING

En av målsettingene ved etableringen av de syv distriktskontorene var at kompetansesenteret skulle nå ut med informasjon om selvhjelp til flere mennesker, i flere deler av landet. Flere av distriktskontorenes oppgaver fra nasjonal plan for selvhjelp¹³ er knyttet til formidling. De skal blant annet være et informasjonspunkt, være en faglig ressurs (foredrag, åpne møter etc.) og spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang.

I dette kapittelet går vi nærmere inn på hvordan Selvhjelp Norge, og da spesielt distriktslederne, arbeider med formidling. Videre ser kapittelet nærmere på hvordan lokalsamfunnet opplever formidlingen fra Selvhjelp Norges sentralt og distriktskontorene. Funnene er basert på informasjon fra årsrapporter, intervjuer med Selvhjelp Norge sentralt, intervjuer med distriktskontorene og intervjuer med lokale aktører.

Kort oppsummert er hovedfunnene fra kapittelet som følger:

- Selvhjelp Norge arbeider med formidling både nasjonalt og lokalt, gjennom kampanjer, foredra, seminarer og distribusjon av materiell
- Mange av aktivitetene ved distriktskontorene handler om formidling av selvhjelp som metode, og foregår gjennom seminarer og konferanser både i egen regi og i regi av andre
- Informasjonsmateriell utarbeides både nasjonalt og lokalt og flere lokale aktører distribuerer materiell på eget initiativ til kommuner, fastleger, tannleger med mer
- Årlige kampanjer og offentlig informasjon bidrar positivt både for etablering av kontakt med lokalsamfunn og for rekruttering av personer til selvhjelpsgrupper

5.1 Formidlingsaktiviteter

Mye av arbeidet ved distriktskontorene handler om å formidle informasjon om selvhjelp. Formidling skjer gjennom foredrag, seminarer, nettverksgrupper og distribusjon av brosjyrer og informasjonsmateriell.

5.1.1 Fra informasjonsformidling til kunnskapsformidling

Selvhjelp Norge har gjort en bevisst endring i sin eksterne virksomhet fra, slik de selv beskriver det, å drive informasjonsformidling til å drive kunnskapsformidling. Endringen innebærer at de har gått fra å spre informasjon om *hva* selvhjelp er til å spre kunnskap om *hvordan* selvhjelp kan anvendes. Ønsket er at den kunnskapen Selvhjelp Norge formidler skal bidra til at mottakerne blir i stand til å utøve selvhjelpsarbeid. Målet er at selvorganisert selvhjelp skal skje uten at kontaktpunkt, person eller selvhjelpsgruppe nødvendigvis har direkte kontakt med Selvhjelp Norge.

5.1.2 Seminarer og konferanser

Distriktskontorene arrangerer seminarer og foredrag i egen regi og i samarbeid med andre, lokale aktører. Sentrale samarbeidsaktører i forbindelse med seminarer og foredrag kan være frivilligsentraler, helsetjenesten, NAV, utdanningsinstitusjoner og frivillige organisasjoner.

Innholdet i seminarene og foredragene tilpasses det publikum som skal være til stedet. Felles for mange av foredragene og seminarene er temaene selvhjelpsforståelse, prinsipper for selvhjelp og generelt om selvorganisert selvhjelp. Basert på informasjon fra distriktslederne selv og årsrapporter ser vi at det ellers er stor variasjon i hvilke temaer som presenteres. Tilpassede temaer kan for eksempel knytte seg til overordnede temaer som forskningsresultater og erfaringer med selvhjelpsarbeid eller mer konkret om praktisk utførelse av selvhjelpsarbeid rettet mot spesielle målgrupper som ungdommer eller innvandrere. Flere av distriktslederne har erfart

¹³ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

at de må tilpasse formidlingen til de som de møter. Det understrekes at det ikke kan utformes et formidlingstilbud som passer alle. En distriktsleder forteller at «Jeg kjenner på forsamlingen før jeg bestemmer meg for hva jeg bruker tid på». Det veksles derfor mellom bruk av informasjonsmateriell og powerpoint-fremvisning, eller kun å legge opp til dialog.

Informantene i lokalsamfunnet opplever at Selvhjelp Norge viser kompetanse og formidlingsevne når de holder møter og foredrag. En forteller at kompetansesenteret gjør det «veldig bra. Har vært på noen konferanser, synes de gjør en god jobb». En annen informant sier at kompetansesenteret er «veldig flinke til å formidle, og gjør det på en folkelig måte». De opplever også at det som snakkes om i møtene med kompetansesenteret er relevant og tilpasset de behovene som er i lokalsamfunnet.

I tillegg til å arrangere og delta som foredragsholder på seminarer og konferanser forsøker distriktskontorene å være til stede på andre aktuelle arrangementer, ved for eksempel å stå på stand der man får møte mennesker, snakke om selvhjelp og dele ut informasjonsmateriell. Dette kan være arrangementer i regi av fylkeskommuner, kommuner og nasjonale aktører.

5.1.3 Årlige kampanjer

De siste årene har Selvhjelp Norge sentralt gjennomført nasjonale kampanjer. I 2012 ble det annonsert på tv i en kort periode, mens det i 2013 ble annonsert i nasjonal radio.

Kompetansesenteret hadde særlig god erfaring med annonseringen i radio. I 2014 planlegges det å videreføre radioannonseringen, og supplere med «boards» på T-banestasjoner.

Flere av kontaktpunktene er opptatt av annonseringen, og opplever at den gir konkrete resultater i lokalsamfunnet. Helt konkret har flere distriktskontor opplevd økning i antall direktehenvendelser fra personer som ønsket å delta i selvhjelpsgruppe, som en direkte effekt av annonsering på tv og i radio.

Videre er det flere kontaktpunkter som mener at Selvhjelp Norge burde annonsere enda mer for selvorganisert selvhjelp enn hva som har blitt gjort hittil. Kontaktpunktene har begrensede muligheter for å drive informasjonsvirksomhet, men opplever at det er behov for økt informasjonsvirksomhet fra kompetansesenterets side.

Enkelte kontaktpunkter etterspør mer lokaltilpasset annonsering. Ett kontaktpunkt mener at annonseringen i radio ikke treffer målgruppen i sin region, hvor den lokale NRK-stasjonen lyttes til i større grad. Flere kontaktpunkter etterspør midler til å kunne annonsere lokalt for å kunne få mer lokaltilpasset annonsering.

Flere av distriktslederne forteller at de benytter den årlige annonseringen som en anledning til å ta kontakt med alle kontaktpunktene i sitt distrikt. Kontakten innledes med å fortelle om annonseringen og gjøre dem forberedt på at det kan komme henvendelser i forbindelse med at folk ønsker å begynne å gå i selvhjelpsgruppe. Denne kontakten blir opplevd positivt av lokalsamfunnet.

5.1.4 Bruk av informasjonsmateriell og nyhetsbrev

I tillegg til årlige kampanjer har Selvhjelp Norge utarbeidet en rekke brosjyrer og informasjonsmateriell. Det sendes også ut nyhetsbrev til samarbeidspartnere.

Fra årsrapporten 2013 viser Selvhjelp Norge til at de sendte ut 11 500 brosjyrer og hefter som resultat av bestilling via nettsidene i hele 2013. Ca. 90 prosent av antall utsendte brosjyrer ble sendt til kommuner, NAV, frivillige organisasjoner, frivilligsentraler, helseforetak, bedrifter, helsetjenester, bedriftshelsetjenester. Resten gikk til privatpersoner. I tillegg er det delt ut en betydelig mengde materiell på arrangementer som Selvhjelp Norge har deltatt på eller arrangert.

Flere informanter i lokalsamfunn forteller at de har utarbeidet egne brosjyrer og informasjonsmateriell med bistand fra distriktsleder. På Selvhjelp Norges hjemmesider er

følgende lokalsamfunn oppsummert å ha utarbeidet egen brosjyre og/ eller informasjonsmaterie¹⁴:

- Link OSLO
- LINK Lillehammer
- LINK Lyngen
- Bærum Frivilligsentral
- Rælingen Frivilligsentral
- Vestfold
- Innherred
- Link Ørsta Volda
- Høyskolen i Buskerud
- Haram frivilligsentral, Møre og Romsdal
- Helse Sunnmøre, kir. avd. 1
- Ålesund kommune

I tillegg er det enkelte andre lokalsamfunn, ikke nevnt på selvhjelp.no, som har laget brosjyrer. Kvalitative funn kan tyde på at de som har utarbeidet materiale selv har vært flinke til å spre materiale i lokalmiljøet til fastleger, tannlegekontor, frivilligsentralen etc. Det fremheves at lokalt engasjement er noe av den effekten man ønsker å oppnå. Det at lokale aktører på eget initiativ sprer informasjonsmaterie¹⁴ gjør det vanskelig å estimere hvor mange som mottar informasjon om selvhjelp lokalt.

De aller fleste informantene i lokalsamfunnet synes at brosjyrene som er utformet nasjonalt er gode og informative, og at de er nyttige inn i det lokale selvhjelpsarbeidet. Enkelte informanter er noe usikker på fremstillingen, særlig knyttet til bildebruk. Som en forteller så har han reagert på en av brosjyrene: «Kanskje litt lidende fokus. Kanskje litt sørgmodig presentasjon av tilbudet. Det er noen som har reagert. Det er ikke motiverende å høre at man har det vanskelig hvis man skal delta [i en gruppe]. Ellers er det er bra materie¹⁴. Det er informativt og omfattende nok».

Nyhetsbrevet til Selvhjelp Norge gikk ut til omtrent 17 000 personer i 2012 og 2013¹⁵. Mottakerne er kommuner, NAV, høgskoler, arbeidslivets organisasjoner, bedriftshelsetjenester, fylker, helseforetak, frivillige organisasjoner, politikere, og andre interesserte, herunder en rekke privatpersoner.

Enkelte informanter nevner nyhetsbrevene som en viktig kilde til jevn kontakt med kompetansesenteret. En informant forteller også at «nyhetsbrevene er gode og informative».

5.2 Utvikling i formidlingsaktiviteter

Distriktskontorene har bidratt til at man enklere kan formidle informasjon til en større del av landet gjennom direkte kontakt, seminarer og konferanser. Rambøll har ikke tilgang på utfyllende tall hva gjelder deltagere på seminarer, konferanser og møter per år. Det er dermed vanskelig å si noe konkret om utviklingen i antall personer som mottar informasjon om selvhjelp.

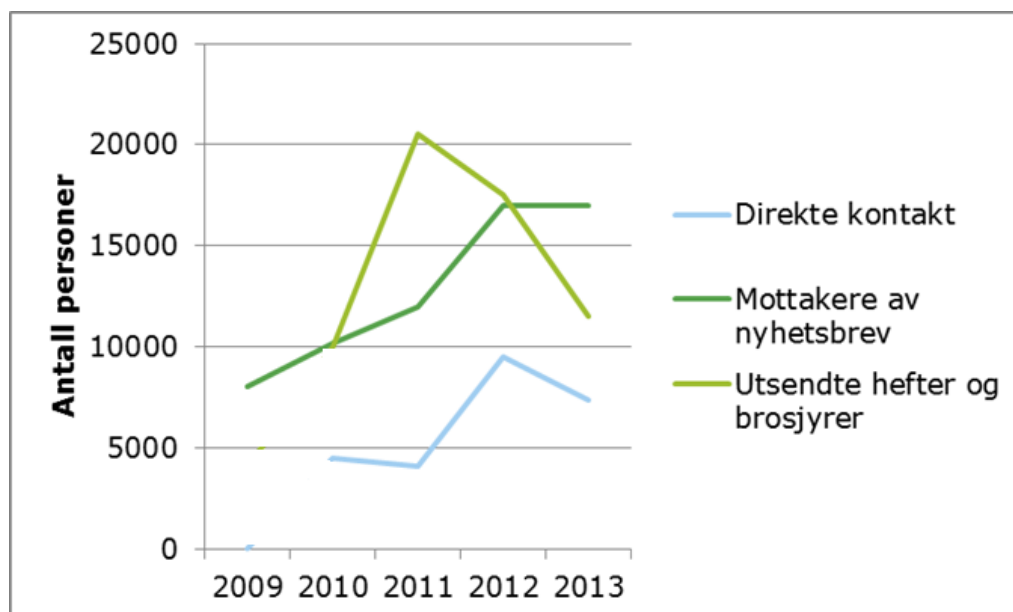
Det finnes imidlertid noen tall, basert på informasjon fra selvhjelp Norge sentralt.

Følgende tabell oppsummerer antall personer som kompetansesenteret har vært i direkte kontakt med, antall personer som har mottatt nyhetsbrev og antall utsendte hefter og brosjyrer som følge av bestilling fra nettsidene selvhjelp.no.

¹⁴ <http://www.selhjelp.no/no/Materie¹⁴ll/Informasjon+og+markedsføring.9UFRrQWq.ips>

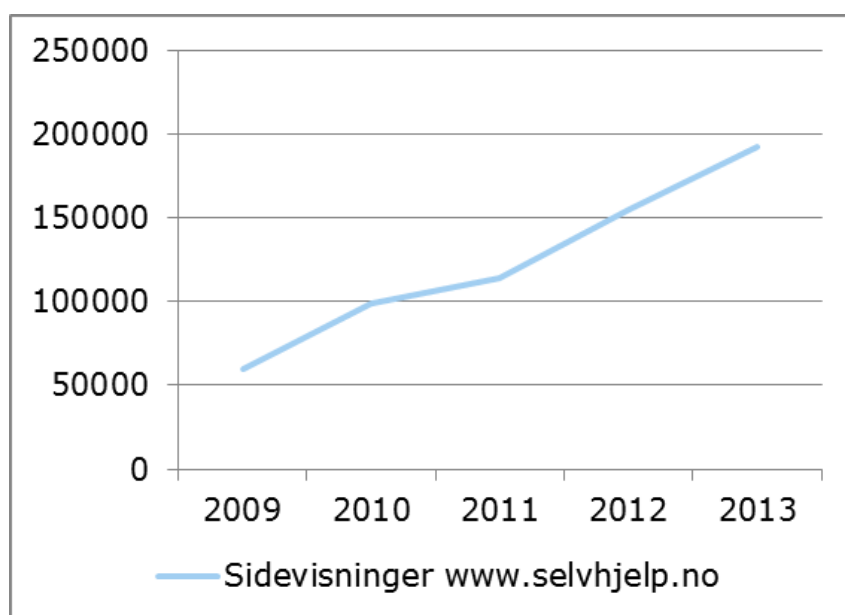
¹⁵ I tråd med tall fra Selvhjelp Norges årsrapporter 2012/ 2013

Tabell 5-1 Antall personer Selvhjelp Norge har hatt kontakt med



Tabell 5-1 viser at det er en positiv utvikling i antallet mottakere av nyhetsbrevet og at distriktskontorene har en økt frekvens i antall direkte kontakter siden 2010. Det fremkommer også at det har blitt sendt ut et stort antall hefter og brosjyrer i 2011 og 2012, med nedgang i 2013. Dette kan ha sammenheng med at distriktskontorene har bistått kommuner i å utvikle lokale brosjyrer. Tallene i figuren er kun en telling av de hefter og brosjyrer som sendes ut fra hovedkontoret som følge av bestilling på nettet. Antallet er derfor antatt å være langt høyere ved at hefter og brosjyrer også deles ut lokalt.

Tall fra årsrapportene viser også til en økning i aktiviteten på selvhjelp.no – Selvhjelp Norges hjemmesider.

Tabell 5-2 Antall sidevisninger på www.selvhjelp.no

Tabell 5-2 viser at det er en jevn positiv utvikling i antall sidevisninger på www.selvhjelp.no. Det er naturlig å anta at dette reflekterer økt kjennskap til Selvhjelp Norge. Det er ikke arbeidet med

problemstillinger eller spørsmål knyttet til Selvhjelp Norges hjemmesider i forbindelse med evalueringen.

Basert på de tilgjengelige tallene og funn fra den kvalitative datainnsamlingen ser det ut til at det er en økning i formidlingsaktiviteter og det er naturlig å anta at det er et langt større antall lokale aktører som blir presentert for selvhjelp nå enn før etableringen av de lokale distriktskontorene.

Distriktskontorene har en god mulighet både til å nå ut og følge opp lokale aktører og det ser ut til at de i stor grad lykkes i å formidle informasjon. Utfordringen ligger i det videre samarbeidet, som vi vil gå nærmere inn på i kapittel 6.

6. SAMARBEID MED LOKALE AKTØRER OG KONTAKTPUNKTER

I tråd med Nasjonal plan for selvhjelp¹⁶ har distriktskontorene en rekke oppgaver. Kort oppsummert skal de:

- være et informasjonspunkt
- styrke lokalt arbeid gjennom kompetansehevede tiltak
- være pådriver i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk
- være en faglig ressurs (foredrag, åpne møter etc.)
- støtte opp om lokal igangsetting
- samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring
- spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang

Arbeidet mot lokalsamfunnet er distriktskontorenes viktigste oppgave, slik det fremkommer av punktene over.

Dette kapitlet ser nærmere på hvordan samarbeidet med lokale aktører opprettes, hva som er innholdet i samarbeidet og utfordringer knyttet til samarbeidet. Kapitlet ser også nærmere på oppgavefordelingen mellom lokale aktører og distriktskontorene.

Kort oppsummert er hovedfunnene som følger:

- Kontakten med lokalsamfunnet etableres primært ved at distriktslederne tar kontakt med lokale aktører
- Når man oppretter kontakt med lokalsamfunn er det hensiktsmessig å gå etter personer fremfor posisjoner. Effekten er størst når distriktslederne finner noen som lar seg engasjere av tema og som vil arbeide videre med det i egen organisasjon
- De lokale aktørene er stort sett fornøyd med kompetansen til og støtten fra distriktslederne
- Det tyder på noen uklarheter hva gjelder arbeidsoppgavene til kontaktpunktene. Noen forventer mer konkret bidrag fra distriktsleder enn det som er tiltenkt.
- Det er en utfordring knyttet til å etablere kontaktpunkter som tar selvstendig ansvar for videre arbeid med selvhjelp

6.1 Opprettelse av kontakt med lokalsamfunn

Kontakten med lokalsamfunnet dreier seg både om å skape nettverk og drive informasjonsformidling, samt opprette kontaktpunkter for selvhjelp.

De aller fleste i lokalsamfunnet har fått kontakt med Selvhjelp Norge gjennom at noen ved kompetansesenteret har tatt kontakt. Det har skjedd gjennom mail, telefonisk kontakt eller gjennom møte på seminar. De aller fleste opplever møte med Selvhjelp Norge som positivt.

En distriktsleder fremhever at det erfaringsmessig er lettest å gå nedenfra og opp, i de offentlige organiseringene. Vedkommende

Hva er et kontaktpunkt?

Et lokalt kontaktpunkt er et sted mennesker kan henvende seg for å starte opp eller delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Kontaktpunktene er lokalt eide og finansierte og er ikke en del av Selvhjelp Norges desentraliserte struktur. Lokale kontaktpunkter er en del av en allerede etablert virksomhet, som en frivilligsentral, en frisklivssentral eller en frivillig organisasjon.

Kilde: nasjonal plan for selvhjelp

¹⁶ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

hadde begynt med fylker og ledelse i kommuner, men erfarte fort at det var vanskelig å få oppmerksomhet for selvorganisert selvhjelp. Det å derimot gå til de som jobber med målgruppene mer direkte, ble ansett som enklere. En annen distriktsleder viser til at det er en kontinuerlig utfordring å komme i posisjon i det offentlige. Det er hele tiden konkurranse om oppmerksomheten opp mot andre ansvarsområder som de offentlig ansatte jobber med.

Distriktslederne forteller at de konsentrerer seg om å følge opp i de lokalsamfunn hvor de klarer og opprettet kontakt. Det kommer frem i flere intervjuer med distriktsledere at det er hensiktsmessig å gå etter personer fremfor posisjoner når man oppretter kontakt.

«Jeg går inn de åpne dørene, ikke de stengte».

Mye handler om å treffe noen som lar seg engasjere av selvhjelp og som kan bidra til å spre budskapet internt i egen organisasjon. Det at distriktslederne opplever denne fremgangsmåten som hensiktsmessig er forventet da ansatte i ulike virksomheter har mange arbeidsoppgaver knyttet til sin stilling. Arbeidet med selvhjelp vil ofte komme på «toppen» av alt annet kontaktpersonene må gjøre..

Videre tyder funnene på at det allerede har gitt resultater at selvorganisert selvhjelp har blitt løftet frem av Helsedirektoratet og i styringsdokumenter, som en viktig del av folkehelsearbeidet fremover. Blant annet er selvhjelp et av tiltakene i *Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse*. Distriktslederne opplever at dette nasjonale initiativet har gjort det noe enklere for dem å komme i posisjon overfor sentrale samarbeidsaktører lokalt.

Når det gjelder opprettelse av kontakt og nettverk i lokalsamfunn erkjenner flere distriktsledere at det er enklest å gå inn på områder som de kjenner fra før av. Det gjelder både det at de kjenner fagfeltet – noe som gjør at de kjenner kulturen og språket – og at de kan benytte seg av etablerte nettverk for eksempel gjennom arbeidsplasser de tidligere har jobbet på. Flere distriktsledere har tatt fatt på de kjente områdene først når de har initiert ny kontakt i ulike lokalsamfunn. I og med at bakgrunnen til distriktslederne er ulik, er dette med på å gjøre kontakttaktiviteten noe ulik mellom distriktskontorene. Det fremheves også at det er vanskelig å ha oversikt over aktuelle kontaktpersoner når man ikke har tilgang på kontaktlister over offentlige ansatte. Dermed oppleves det som mer effektivt å benytte seg av allerede eksisterende nettverk og kontakter.

Som en del av det å opprette kontakt og skape engasjement for selvhjelp har kompetansesenteret også blitt flink til å bruke seg selv, kontaktpunkter, igangsettere og deltaker i selvhjelpsgrupper. Dette blir bl.a. brukt for å ufarliggjøre metoden. Flere av distriktslederne har invitert med seg deltakere av grupper i lokalsamfunnet (enkelpersoner eller hele gruppen) og gjennomført intervju med dem på scene på konferanser.

6.2 Sentrale samarbeidspartnere i lokalsamfunnet

Distriktskontorene etablerer samarbeid med en rekke ulike aktører i lokalsamfunnet. Enkelte samarbeidsaktører er lettere å komme inn til enn andre. Frivilligsentraler/ frisklivscentraler er sentrale samarbeidspartnere for Selvhjelp Norge i flere distrikter. Senter for selvhjelp og mestring (LINK-sentre) er også naturlige samarbeidspartnere. Selvhjelp Norge har bidratt i opprettelsen av LINK-sentre. LINK-Sentrene finnes flere steder i landet. Per i dag eksisterer LINK Oslo, LINK Lyngen, LINK Lillehammer, LINK Vestfold og nyopprettede LINK Trondheim. LINK er først og fremst senter for privatpersoner, og fungerer som en arena for alle som har behov for å bearbeide sine livsproblemer. Videre vil de kunne spre kunnskap om selvhjelp til ansatte i kommunen, og til frivillige organisasjoner og andre interessenter. Enkelte distriktsledere sier de skulle ønske det var LINK også i deres distrikt. LINK-ene blir brukt som lokaler for selvhjelpsgrupper, og er et viktig informasjonspunkt i lokalmiljøene.

I tillegg til Frivilligsentraler og LINK-sentre har distriktskontorene etablert samarbeid med en rekke andre aktører som høyskoler, universiteter, kommuner, helseaktører og private bedrifter. Samarbeidet med de ulike aktørene handler både om å introdusere selvhjelp i arbeidet/faget, men også om å introdusere ansatte/studenter for selvhjelp som metode for å håndtere utfordringer knyttet til eget liv. I hvilken grad man har lyktes i å etablere gode samarbeid

varierer mellom distriktene, men alle har stort fokus på å forsøke å etablere samarbeidsstrukturer med de mest sentrale aktørene.

En aktørarena som flere ønsker et tettere samarbeid med er fastleger. Fastlegene møter størstedelen av befolkningen og vil kunne bidra til å spre informasjon om tilbudet til aktuelle pasienter. Enkelte distriktsledere og kontaktpunkter i lokalsamfunnet har lyktes i å arrangere informasjonsmøter med fastleger i lokalmiljøet. Det blir også sendt ut informasjon til fastlegene lokalt flere steder. En distriktsleder forteller at folk har ringt fordi de har funnet informasjon på legekantoret. Likevel er dette en gruppe som distriktsledere og lokalsamfunn opplever vanskelig å få til samarbeid med.

6.2.1 Lokalsamfunnets vurdering av distriktsledernes kompetanse og tilgjengelighet

Generelt opplever de i lokalsamfunnet som har kontakt med distriktskontorene at denne kontakten er god. En av informantene forteller at vedkommende opplever at det er «veldig lav terskel for å ta kontakt» med distriktskontoret. En annen sier at «Har god kontakt med distriktsleder. Hun stiller alltid opp og har god kompetanse». En tredje istemmer og forteller «Ja, stor støtte, imøtekommende på alt. De gjør en god jobb - vil gjerne skryte av dem». Alle vi har snakket med er også opptatt av at selvorganisert selvhjelp er et viktig tema. En informant sier om distriktslederne at «De gjør en viktig jobb. Sikkert flere som hadde trengt å vite mer». Distriktslederne blir også anerkjent for sin fagkompetanse og deres ønske om å formidle informasjon om selvhjelp.

I de tilfeller der informanter i lokalsamfunnet ikke er så godt fornøyd med kontakten med distriktskontorene handler det gjerne om hvilke forventninger man har til denne kontakten. Det vil vi se nærmere på i neste avsnitt.

6.3 Forventninger til lokale samarbeidspartnere og kontaktpunkter

Distriktslederne er helt avhengig av samarbeidsparter i lokalsamfunnet for å få til lokal aktivitet, herunder informasjonsspredning og opprettelse av selvhjelpsgrupper. Det oppleves som et tidkrevende arbeid, det å først forankre metoden lokalt, for så å få de lokale aktørene til selv å drive arbeidet videre. «De må føle eierskap til metoden» forteller en distriktsleder.

Sentralt for samarbeidspartnerens opplevelse av samarbeidet er at man har en felles forståelse for hvilke oppgaver som ligger til den enkelte part. Dette er spesielt sentralt i forbindelse med lokale kontaktpunkter.

Selvhjelp Norge beskriver de lokale kontaktpunktenes arbeidsoppgaver på følgende måte:

«Kontaktpunktets oppgave er å spre informasjon, ta i mot henvendelser og koordinere oppstart av grupper.»¹⁷.

I tillegg vises det til at «et hvert kontaktpunkt som etableres er et lokalt anliggende og har ingen organisatorisk tilknytning til Selvhjelp Norge. Men samarbeid, støtte og erfarings- og kunnskapsdeling om selvorganisert selvhjelp er ressurser vi gjerne bidrar med. Ofte hjelper våre distriktskontorer til med å gjennomføre seminarer, åpne møter eller igangsetteropplæring i samarbeid med lokale aktører.»

Ut fra samtaler med lokalsamfunnet kan det tyde på at det enkelte steder er noe uavklart hva som ligger i rollen som lokal samarbeidspart og/eller kontaktpunkt. Flere kontaktpunkter sier at de ikke kan ta på seg arbeidet med å fortelle om selvorganisert selvhjelp lokalt. Det er heller ikke definert konkrete arbeidsoppgaver knyttet til rollen som kontaktpunkt, i og med at arbeidsoppgaven og tittelen er frivillig.

En informant i lokalsamfunnet sier følgende: «Nå er det for lite deltakere [til selvhjelpsgrupper]. Selvhjelp Norge har ikke fulgt opp godt nok. Det er ikke vår jobb å drifte/følge opp.» Samme person sier også at «Vi ønsker at Selvhjelp Norge hadde ansvaret for alle grupper. For vi kan kun være formidlere og stille med lokaler. Det er ofte slik at frivillighetsentraler ikke har økonomi til

¹⁷ http://www.selvhjelp.no/no/Tematisert/Lokalt_selvhjelpsarbeid/Lokale_moteplasser/Lokale+kontaktpunkter.b7C_wlnQ3k.ips

å drifte det så alene. Hvis dette skulle vært veldig oppe å gå, trengs det mer grep fra Selvhjelp Norge, tettere oppfølging og sterkere forankring.» Her virker det som at det ikke er gjort godt nok arbeid med å forankre det lokale arbeidet med tanke på videreføring. Det er også distriktsledere som forteller at det er en utfordring å få kontaktpunkter til å informere lokalt.

Det er flere eksempler på kontaktpunkter som ikke har blitt kontaktet av distriktskontoret på lang tid og som antagelig har behov for tettere kontakt for å kunne ta initiativ til å drive selvhjelpsarbeidet videre. Enkelte distriktskontorer kontakter samtlige kontaktpunkter i forbindelse med den årlige kampanjen. De bruker denne anledningen til å minne kontaktpunktene på arbeidet. To av distriktskontorer har opplyst om at de har faste samlinger med kontaktpunktene der man møtes og deler erfaringer. Samlingene skal bidra til å holde fokus på selvhjelp hos kontaktpunktene samt holde motivasjon og drivkraft oppe.

Samtidig ser vi at flere lokalsamfunn har fått til forankring og engasjement og at de følger opp med markedsføring lokalt. En informant forteller at de ikke opplever spesielt behov for oppfølging av distriktsleder, men at de satser på å videreføre arbeidet lokalt: «har ikke kontakt med distriktskontoret etter utskifting av forrige distriktsleder. Hadde det før, men har ikke spesielt behov for det nå. Vi som er i styringsgruppa prøver å lære opp frisklivssentralen litt. Der er de mest opptatt av tening og fysisk aktivitet. Men de trenger opplæring om selvhjelp også».

Distriktskontorene har ikke tilstrekkelig oversikt over kontaktpunktene i sitt distrikt. Det er listet opp kontaktpunkter på Selvhjelps Norges hjemmesider. Det kommer imidlertid ikke tydelig frem hvilke kontaktpunkter som er aktive, i den forstand at de har selvhjelpsgrupper gående eller apparatet for å sette i gang slike grupper, og hvilke som er sovende. De ulike kontaktpunktene kan veksle mellom å være aktive og sovende og det kan derfor være utfordrende for den enkelte distriktsleder å ha oversikt over dette.

6.3.1 Sovende kontaktpunkter

I datainnsamlingen har Rambøll vært i kontakt med flere kontaktpunkter som ikke har noen lokal selvhjelpsaktivitet, såkalte sovende kontaktpunkter. Flere av dem viser til at de ikke har hatt kontakt med distriktsleder i sitt distrikt, og begrunner noe av manglende aktivitet lokalt med mangel på kontakt med kompetansesenteret.

Flere av distriktslederne opplyser om at de må følge opp det enkelte kontaktpunkt jevnlig for å vite om det er aktivt eller sovende. Dette er tidkrevende og kan ikke alltid prioriteres over arbeidet med å etablere nye nettverk og kontaktpunkter. Det fokuseres på å støtte og bistå de kontaktpunktene som ønsker denne kontakten og som er motivert til å etablere selvhjelpsgrupper.

Flere av kontaktpunktene som er sovende opplyser om at de har informasjon om selvhjelp tilgjengelig, men at de ikke tar noen aktive grep for å jobbe med selvhjelp.

En av de sovende kontaktpunktene opplyser om at de har materiell liggende, men ellers besitter lite informasjon om selvhjelp. De informerer ikke om tilbudet selv og har ikke fått noen henvendelser fra andre. Kontaktpunktet har ikke hatt noen grupper.

Et annet sovende kontaktpunkt opplyser om at de fikk noen papirer om selvhjelp for 3 år siden, men at det ikke er blitt fulgt opp etter det. Det skulle bli arrangert et møte med distriktskontoret sammen med andre kommuner, men møtet ble aldri arrangert.

Noen sovende kontaktpunkter har vært aktive tidligere, men at aktiviteten er stoppet uten at det er blitt fulgt opp av distriktskontoret.

Et tredje sovende kontaktpunkt sier de har brosjyrer liggende og at de mottar nyhetsbrev. De hadde noe aktivitet for noen år tilbake, men dette stoppet. Kontaktpunktet opplyser videre om at de ikke har noen kontakt med distriktskontoret.

Utfordringen ligger i å skape bærekraftige kontaktpunkter som kan drive selvhjelpsarbeidet på egen hånd, kun med moderat støtte og motivasjon fra distriktskontoret. Dette fordrer personlig engasjement og tro på selvhjelp som metode og prinsipp. Dette engasjementet kan være tidkrevende å opparbeide. Kontaktpunktene er også sårbare, spesielt ved utskiftninger. Det er utfordrende for en leder eller engasjert person ved kontaktpunktet å videreføre rollen til nye ansatte.

I det neste vil vi se nærmere på den lokale oppgaven med å etablere selvhjelpsgrupper.

6.4 Arbeid med etablering av selvhjelpsgrupper

Slik det fremkommer av distriktskontorenes arbeidsoppgaver i Nasjonal plan er arbeid mot lokalsamfunnet det viktigste som distriktskontorene gjør. Samtidig fremheves det i nasjonal plan for selvhjelp at:

«Det praktiske arbeidet med å etablere og drive grupper må gjøres lokalt, av deltakerne i de selvorganiserte gruppene. Kommuner, helseforetak, frivilligsentraler, lærings- og mestringssentre, frisklivssentraler, frivillige organisasjoner, NAV og andre instanser har en sentral rolle som informatører, pådrivere og tilretteleggere. Selvorganisert selvhjelp skal ikke være et nytt offentlig tilbud, det vil bryte med prinsipper om gjensidighet og aktivering av den enkeltes muligheter for selv å ta tak i eget liv.»¹⁸

«Helsedirektoratet presiserer at det statlige (økonomiske) ansvaret strekker seg til og med Selvhjelp Norges distriktskontorer. En eventuell finansiell støtte til lokalt arbeid med selvorganisert selvhjelp er et lokalt ansvar.»¹⁹

Som Selvhjelp Norge presiserer på sine hjemmesider er lokalt arbeid et lokalt ansvar. «Etablering og drift av grupper er lokalsamfunnets ansvar, basert på lokalt behov, lokale forutsetninger og initiativ. Det skal være kostnadsfritt å delta i grupper.»

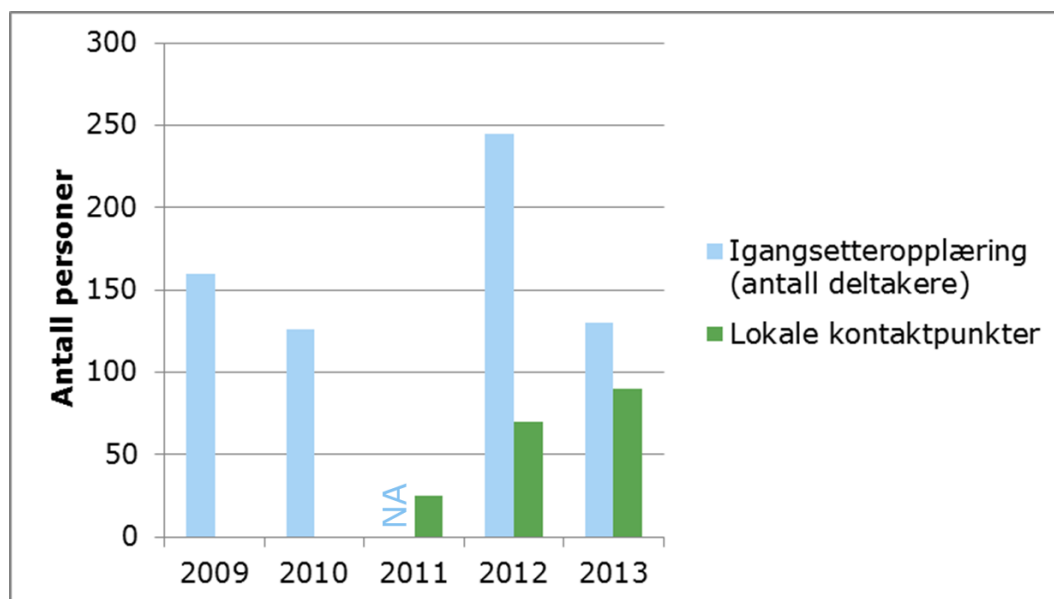
6.4.1 Kursing av igangsettere

I 2011 gjorde Selvhjelp Norge en endring i sine igangsetteropplæringer/kurs. Før den tid kunne hvem som helst melde seg på igangsetterkurs. Selvhjelp Norge erfarte at mange av deltakerne var interessert i kunnskap om selvhjelp, men ikke hadde konkrete planer om å sette i gang selvorganisert selvhjelpsgrupper. Fra 2011 ønsket derfor kompetansesenteret å dreie fokuset inn mot at igangsetteropplæringer skulle inn mot miljøer og lokalsamfunn som hadde faktiske og konkrete planer om å få i gang selvhjelpsgrupper.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Ibid.

Figur 6-1: Oversikt over antall deltakere på igangsetteropplæring



Hva er en igangsetter?

Igangsettere har en sentral funksjon i forbindelse med opprettelsen av selvhjelpsgrupper. Igangsetterens viktigste rolle er «å formidle *erfæringsbasert kunnskap* om selvhjelp og vise gruppen betydningen av rammene i arbeidet». Målet er at igangsetteren skal skape en trygg plattform for gruppen, slik at gruppen kan klare seg videre på egen hånd. Igangsetteren er gjerne med på de 4-6 første møtene i en gruppe. På senere tidspunkt vil igangsetterne være tilgjengelige for gruppen dersom det er behov for diskutere eventuelle problemstillinger som oppstår i gruppen.

Gotaas viser til den «malen» som er utarbeidet for igangsetting av selvhjelpsgrupper som Selvhjelp Norge jobber ut i fra. Et sentralt kjennetegn er at gruppene er lederløse. Gruppene kan settes i gang av en igangsetter som er med de 4-6 første gangene, men deretter må gruppa «lede seg selv».

Kilde: selvhjelp.no

Gotaas, N. 2012. Etablering og igangsetting av selvhjelpsgrupper. NIBR-rapport 2012:8

Distriktslederne tilpasser andelen igangsetteropplæring i sitt distrikt med de behovene de ser. Gjennom samtaler med lokalsamfunn er inntrykket at det sitter en del kursede igangsettere som venter på å sette i gang en selvhjelpsgruppe. Funn tyder også på at distriktslederne er flinke til å tilpasse aktiviteten sin til nettopp dette, slik at de vektlegger annen aktivitet enn igangsetteropplæring der hvor det ikke er behov for det per nå. Det gjelder særlig steder hvor man ikke har nok interessenter som ønsker å starte i gruppe. Mangel på deltagere er en utfordring som trekkes frem av mange informanter i lokalsamfunnet.

Distriktslederne mottar gjerne henvendelser fra miljøer som ønsker at det blir arrangert igangsetterkurs. En av distriktslederne fikk blant annet forespørsel om å gjennomføre igangsetteropplæring for studenter etter at hun hadde hatt heldagseminar for studentgruppen. 12 studenter deltok, med ønske om å danne selvhjelpsgrupper på studiestedet. Kontaktpunkter etterspør gjerne også igangsetteropplæring, for eksempel i forbindelse med at personer henvender seg og ønsker å delta i selvhjelpsgruppe.

- 6.4.2 Konkrete eksempler på etablering av selvhjelpsgrupper fra ulike regioner
Funnene tyder på at de fleste selvhjelpsgrupper etableres ved hjelp av en igangsetter som har gjennomgått igangsetterkurs. Det er imidlertid også eksempler på grupper som er opprettet ved

at enkeltpersoner tilfeldigvis har lest informasjonsmateriell og begynt arbeidet med å igangsette selvhjelpsgruppe på egen hånd, uten å være i kontakt med Selvhjelp Norge.

I dette avsnittet presenterer vi fire ulike eksempler på hvordan selvhjelpsgrupper har blitt etablert. De lokale eksemplene er ment å representere ulike erfaringer med etablering av selvhjelpsgrupper.

I en kommune ble det opprettet en egen ressursgruppe som skulle arbeide med å gjøre tilbudet om selvhjelp kjent lokalt.

Kommunen opprettet en egen ressursgruppe, som bestod av representanter for kommunen, NAV, Distriktsmedisinsk senter og en privat bedrift. Gruppen publiserte invitasjon til informasjonsmøte i lokalavisen. 60-70 deltagere møtte opp. De har også arbeidet med å utvikle lokalt tilpasset informasjonsmateriell. Det er opprettet flere selvhjelpsgrupper i kommunen og det har vært to igangsettere per gruppe som har hatt en sentral rolle i opprettelsen og oppfølgingen av gruppene. Igangsetterne forventes å trekke seg tilbake etter de første møtene, men det fremheves at det er sentralt med oppfølging dersom gruppen opplever utfordringer underveis som for eksempel frafall. Ressursgruppen har hatt tett kontakt med distriktsleder og oppgir at distriktslederens bistand har vært nødvendig for å lykkes i arbeidet.

I en annen kommune ble det etablert selvhjelpsgruppe ved frivillighetssentralen uten igangsetter.

Denne kommunen ønsket å etablere en selvhjelpsgruppe før det var mulig å gjennomføre igangsetterkurs. Gruppen bestod av seks til syv deltagere som fikk veiledning av frivillighetssentralen i oppstartsfasen. Frivillighetssentralen var i kontakt med distriktskontoret for bistand. Igangsetterkurs ble gjennomført senere og det ble utdannet 9 igangsettere. Det er i etterkant av kurset etablert flere selvhjelpsgrupper med igangsettere.

Frivillighetssentralen i en tredje kommune har startet egne selvhjelpsgrupper etter at ansatte ved sentralen selv har vært deltagere på selvhjelpsgrupper tidligere.

I denne kommunen har Frivillighetssentralen hatt rollen som igangsettere for selvhjelpsgrupper. De har etterspurt igangsetterkurs, men de har ikke fått delta. Frivillighetssentralen oppgir å ha behov for mer informasjon fra distriktskontoret, enn hva de har fått. De er imidlertid positive til selvhjelp som metode, og vurderer å etablere seg som en egen virksomhet som driver selvhjelpsgrupper.

Et fjerde eksempel trekkes frem grunnet arbeidet de gjorde sammen med gruppen i forbindelse med oppstart. Kontaktpunktet har erfart at gruppen de har opprettet har fungert veldig godt og tror det handler om strukturen de har fulgt.

Dette kontaktpunktet hadde en tydelig struktur i oppstarten av gruppen. De brukte to kvelder der igangsetter satt sammen med gruppen. Disse kveldene ble blant annet brukt til å fastsette kjøreregler for gruppen, skrive gruppekontrakt og utarbeide et kodeark med sentrale termer. Gruppen er sammensatt av kun kvinner. Kvinnene har forskjellige problemstillinger.

6.4.3 Målgrupper som ikke nås

Det er en generell opplevelse av at det er utfordrende å rekruttere personer til selvhjelpsgrupper, men enkelte målgrupper trekkes frem som spesielt utfordrende å nå frem til. Generelt oppleves det av distriktslederne at det er særlig innvandrere/ minoritetsspråklige og eldre som ikke nås. I nord trekkes også samene frem, som en målgruppe det kan være vanskelig å nå ut til. Samtidig er det flere distriktsledere som er i startgropen med å nå frem til særlig målgruppen minoritetsspråklige. En distriktsleder forteller at det er forsøkt tidligere, men med vekslende hell. En utfordring er at kvinner i noen kulturer ikke får lov til å gå alene. En annen utfordring er at i enkelte miljøer så snakker man ikke om sykdom, iallfall ikke psykisk helse. En tredje utfordring kan være det at enkelte grupper ikke er vant med å snakke om følelser.

En distriktsleder skulle gjerne ønske å kunne prioritere unge voksne i større grad. Som eksempel på målgruppe nevnes unge som faller fra videregående opplæring. Også studenter ved høyskoler og universiteter blir trukket frem som målgrupper som enkelte distriktsledere ønsker å jobbe opp mot. Samtidig har det hittil vært en policy i Selvhjelp Norge at de ikke jobber opp mot innbyggere under 18 år.

6.4.4 Suksesskriterier for opprettelse og opprettholdelse av selvhjelpsgrupper

Selvhjelpsgrupper etableres i mange ulike sammenhenger: i frivillige organisasjoner, i Lærings- og mestringssentre, i lokalsamfunn og frivillighetsentraler. Det er også eksempler på at det finnes spontant oppståtte selvhjelpsgrupper. Det finnes ikke noen oversikt over hvor mange selvhjelpsgrupper det er i Norge i dag. Det fremheves at det heller ikke skal finnes en slik oversikt, da målet er at gruppene skal kunne etableres uten at det er kontakt med selvhjelp Norge. Gruppene, eller igangsetterne, har ikke noe rapporteringskrav, og det er heller ikke noe som vurderes hensiktsmessig ettersom dette er et frivillig, selvorganisert, og kostnadsfritt tilbud.

Selvhjelp Norge har et mål om at grupper settes i gang på eget initiativ i lokalsamfunnet. Det er blant annet utarbeidet en egen brosjyre om hvordan man kan sette i gang selvhjelpsgrupper på egen hånd. I intervjuene har vi kommet over flere eksempler på selvhjelpsgrupper som er satt i gang uten bistand fra eller kontakt med Selvhjelp Norge. Et av prosjektene Selvhjelp Norge har pågående for tiden er å finne suksesskriterier for å lykkes som kontaktpunkter. De har intervjuet noen utvalgte kontaktpunkter i hvert distrikt og vil, basert på den innhentede informasjonen, utarbeide en brosjyre.

Distriktsledere og lokalsamfunn har fremhevet flere suksesskriterier for både opprettelse og opprettholdelse av selvhjelpsgrupper.

I forbindelse med opprettelse av selvhjelpsgrupper fremheves det at kontaktpunktet må føle **eierskap** til prosjektet. Både den enkelte igangsetter og personer i kontaktpunktet må være motiverte til å etablere selvhjelpsgrupper. En av distriktslederne har erfart at det virker mot sin hensikt å forsøke å sette i gang grupper ved kontaktpunkter som ikke tar initiativ til dette selv. Derfor er det sentralt å bruke god tid på å etablere kontakt og gi informasjon om selvhjelp, slik at kontaktpunkt og igangsettere selv har kunnskapen og motivasjonen til å ta initiativ til å etablere gruppene.

En annen forutsetning for å danne grupper at man får **påmeldte deltagere**. Det kreves her at man lykkes i å nå ut til personer som kan ha behov for å delta i selvhjelpsgrupper. Nasjonale kampanjer er trukket frem som virkningsfulle for å få deltagere. Andre opplyser også om at brosjyrer på legekantor og andre steder har bidratt til at personer har meldt sin interesse.

Flere av suksesskriteriene knyttet til opprettholdelse av grupper er knyttet til sammensetting av deltagere.

Det er ulike erfaringer knyttet til **homogene versus heterogene grupper**. Noen har erfart at homogene grupper er positivt, mens andre har best erfaring med blandede grupper av personer med ulike utfordringer. Tidligere har evaluering av selvhjelpsgrupper vist at homogene grupper er fordelaktige²⁰. I NIBRs rapport fra 2012 kommer det frem at «Felles for ulike former for

²⁰ Agder forskning (2011) *Hjelper Selvhjelp?* Hentet fr: http://www.agderforskning.no/reports/pro_01_2011_selvhjelp.pdf

samtalebasert selvhjelp er prinsipper om gjensidighet og at man styrker seg selv - og andre - gjennom en utveksling av erfaringer med personer i tilnærmet lik situasjon». ²¹ Det er imidlertid uansett viktig å vurdere om sammensetningen av personer er hensiktsmessig.

Videre tyder funnene på at **gruppestørrelse** er avgjørende. Dersom gruppen er for liten blir den sårbar og kan oppløses dersom en av deltagerne faller fra. En av informantene har erfart at det bør være minst seks deltagere per gruppe. Gruppen bør imidlertid heller ikke være for stor.

Et annet sentralt suksesskriterium for opprettholdelse av gruppene er **taushetsplikt**. Det er svært viktig at de som deltar i selvhjelpsgrupper er innforståtte med og respekterer at det som kommer frem i gruppene ikke skal diskuteres med eller videreformidles til andre, utenforstående. Taushetsplikt er spesielt sentralt i forbindelse med opprettelse av grupper på mindre steder, der man kjenner godt til hverandre. Det er kommet frem i intervjuer at grupper har blitt oppløst på grunn av antatt ryktespredning utenfor gruppene.

Et tredje suksesskriterium går på **alvorlighetsgraden av deltagerens utfordringer**. Flere informanter fra kontaktpunkter opplyser om at det er utfordrende å opprettholde grupper der enkelte deltagere er svært syke. En av informantene opplyser at de har hatt grupper der enkelte deltagere har hatt traumer som ikke er tilstrekkelig bearbeidet og dermed ikke har klart å delta i selvhjelpsgruppen. Et annet kontaktpunkt sier at også de har hatt grupper der enkelte deltagere har hatt for store psykiske utfordringer til at de har klart å delta i gruppen.

6.5 Kompetanse om selvhjelp hos relevante aktører

En av målsetningene nevnt i Nasjonale plan for selvhjelp er at selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt. For å nå dette målet kreves kjennskap til selvhjelp og kompetanse på selvhjelpmetodikk blant mange ulike aktører innen blant annet helse og frivillig organisasjoner.

Datagrunnlaget for denne evalueringen gir ingen sikre resultater knyttet til kompetansen på og kjennskapen til selvhjelp. Funnene tyder på at kjennskapen, blant flere aktører, er blitt større etter etableringen av distriktskontorene. De opplever imidlertid at det er mange som ikke kjenner til selvhjelp og dette er årsaken til at det brukes mye tid på formidlingsaktiviteter.

Distriktslederne er klare på at det er en modningsprosess de må gjennom i hvert enkelt lokalmiljø. Først må de opprette kontakt med noen som forstår og blir engasjert av metoden. Deretter må man få til et arbeid lokalt, hvor lokalsamfunnet selv tar ansvar for å spre kunnskapen. Dette er som nevnt møysommelig arbeid, og tar tid. Det er likevel stor grunn til å tro at distriktslederne og kompetansesenteret bidrar til å heve kompetansen om selvhjelp.

Distriktskontorenes tilstedeværelse lokalt vil kunne bidra til økt kjennskap og derigjennom økt kompetanse på selvhjelp som distriktskontoret i Oslo opplever.

Distriktskontoret som dekker Oslo-regionen, skiller seg ut fra de øvrige distriktskontorene, når det gjelder opplevelsen av kjennskapen til selvhjelp i befolkningen. Selvhjelp ser ut til å være mer kjent i Oslo. Dette antas å ha sammenheng med at kompetansesenteret har eksistert lengst i denne regionen.

Slik kompetansesenteret selv presiserer gir ikke nødvendigvis arbeidet med informasjons- og kunnskapsformidling noen umiddelbar uttelling, men vil kunne gi gevinster på lengre sikt²².

Selvhjelp Norge har i flere år jobbet opp mot høyskolesektoren, både med informasjon om selvorganisert selvhjelp og i form av forelesninger. Flere av distriktslederne har også samarbeidet med lokale høyskoler. Dette samarbeidet, særlig i form av forelesninger for fremtidige helsefagarbeidere, vil antas å ha effekt på kompetansen i fremtiden.

²¹ Gotaas, N. 2012. Etablering og igangsetting av selvhjelpsgrupper. NIBR-rapport 2012:8

²² www.selhjelp.no

7. MÅLOPPNÅELSE

I dette kapittelet vil vi gjøre en vurdering av hvor vidt etableringen av distriktskontorene har bidratt til å nå Selvhjelps Norges sine visjoner og målsettinger. Videre vil vi beskrive noen sentrale utfordringer og anbefalinger for det videre arbeidet.

Hovedfunnene kort oppsummert er som følger:

- Distriktskontorene har bidratt til økt informasjons- og kunnskapsformidling lokalt
- Distriktskontorene er bedre egnet til å drive kunnskapsformidling enn ett, sentralt hovedkontor
- Det er et langt stykke igjen før selvhjelp kan sies å være en etablert del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet nasjonalt og lokalt
- Distriktslederne har i ulik grad lyktes i å sikre kunnskap om selvhjem i utdanningssektoren, men noen har etablert fast undervisning innen flere utdanninger
- Det er flere utfordringer knyttet til å etablere selvhjelp som metodikk i lokalsamfunnet. Mye handler om at det er tidkrevende å gjøre selvhjelpsbegrepet kjent blant aktuelle aktører.

7.1 Distriktskontorenes bidrag i å nå Selvhjelps Norges visjoner og målsettinger

I Nasjonal plan for selvhjelp er det listet opp flere mål. Disse er som følger:

- Mål 1: Sikre en videre utvikling av informasjonsformidling – Selvhjelp Norge
- Mål 2: Selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt
- Mål 3: Sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene
- Mål 4: Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp

Under hvert mål er det satt ned tiltak som henholdsvis Helsedirektoratet og Selvhjelp Norge har ansvar for. Planen er gjeldene for perioden 2014-2018. Frem til 2014 arbeidet Selvhjelp Norge ut ifra tiltak satt opp i IS-1212 Nasjonal plan for Selvhjelp (2004), og særskilt oppgaver knyttet til det som den gang ble omtalt som Knutepunkt for Selvhjelp.

Vi vil se nærmere på hvordan distriktskontorene bidrar til å nå de overordnede målsettingene til Selvhjelp Norge og i hvilken grad de har mulighet og evne til å gjøre dette.

Vi har definert noen kriterier for måloppnåelse. Disse er følgende:

- Flere mennesker tar i bruk selvorganisert selvhjelp som metode i Norge
- Det blir opprettet flere selvhjelpsgrupper
- Flere blir kurset som igangsettere
- Kunnskapen om selvorganisert selvhjelp øker i samfunnet
- Videreformidling av forskningsresultater både i Norge og internasjonalt øker interessen for selvhjelp i forskningsmiljø, noe som vil resultere i ytterligere forskning på selvorganisert selvhjelp

Kriteriene er til dels vanskelige å måle, da det mangler tall på hvor mange som tar i bruk selvhjelp, hvor mange selvhjelpsgrupper som er opprettet og i hvilken grad formidling av informasjon skjer lokalt. Slike tall har heller ikke ligget innenfor rammene av denne evalueringen

å fremskaffe. Resultatene er derfor basert på informasjon oppfatninger og antagelser som har fremkommet gjennom kvalitative intervjuer.

Mål 1: Sikre en videre utvikling av informasjonsformidling

Distriktskontorenes oppgaver er blant annet å være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde, styrke det lokale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak samt å spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang²³.

Resultatene tyder på at distriktskontorene bidrar til informasjonsformidling lokalt i mye større utstrekning enn man tidligere har hatt kapasitet og mulighet til fra sentralt hold. Distriktslederne legger stor vekt på oppsøkende virksomhet og tilbringer mye tid ute i lokalsamfunnene for å informere om selvhjelp, skape nettverk, samt opprette og vedlikeholde kontaktpunkter. Informasjonsformidling viser seg å være en tidkrevende prosess og det er i de fleste tilfeller ikke tilstrekkelig å formidle informasjonen. Kontakten må følges opp for at det skal resultere i opprettelsen av selvhjelpsgrupper. Et kriterium for måloppnåelse er at kunnskapen om selvorganisert selvhjelp øker i samfunnet. Generelt vurderer vi, basert på denne evalueringens datagrunnlag, at selvhjelp fortsatt er lite kjent blant både enkeltpersoner og i tjenesteapparatet. Samtidig vurderer vi at den desentraliserte strukturen vil være bedre egnet til å drive informasjonsformidling, enn ved ett sentralt hovedkontor.

Helsedirektoratet har også ansvar for å bidra til informasjonsformidling via nettsidene helsedirektoratet.no og helsenorge.no.

Mål 2: Selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt

I Nasjonal Plan for Selvhjelp, omhandler ett av tiltakene for å nå denne målsetningen distriktskontorenes virksomhet: «*Selvhjelp Norges distriktskontorer skal støtte lokale krefter i arbeidet med å inkludere selvorganisert selvhjelp i politiske prosesser og faglige planer hvis dette er ønsket lokalt*»²⁴. Nasjonale myndigheter har også en sentral rolle for å nå denne målsetningen.

Rambøll vurderer at selvorganisert selvhjelp hittil ikke har etablert seg tilstrekkelig til å kunne ansees som en naturlig del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet lokalt. Videre vil vi understreke at dette heller ikke forventes, gitt den korte tidsrammen og begrensede ressurser og virkemidler som Selvhjelp Norge har tilgjengelig.

En av distriktskontorenes oppgaver er å være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk²⁵. Det viser seg å være en tidkrevende prosess å gjøre begrepet «selvhjelp» kjent, både i helsesektoren og blant befolkningen. Det er naturlig å anta at arbeidet inn mot utdanningssektoren vil kunne ha betydning for den videre integreringen av selvhjelp i helsesektoren, jf. Mål 3.

Funn viser videre at distriktslederne i stor grad lykkes i arbeidsoppgaven om å støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og etablere nettverk for lokale aktører som er engasjert i dette arbeidet. De lokale aktørene som engasjerer seg for selvhjelp er i stor grad enige i at distriktslederne er en god og tilgjengelig støttespiller i arbeidet. Et kriterie for måloppnåelse er at flere mennesker tar i bruk selvhjelp som metode i Norge. Det finnes ingen oversikt over hvor mange mennesker som tar i bruk selvhjelp som metode i Norge. Det er imidlertid en oppfatning om at for få mennesker kjenner til begrepet, men at informasjonsformidlingen lokalt og nasjonalt bidrar til økt bevissthet om selvhjelp og flere henvendelser fra mennesker som ønsker å benytte seg av metoden.

Helsedirektoratet har også ansvar for å bidra til å nå denne målsetningen, gjennom å forankre selvorganisert selvhjelp i ulike styrings- og plandokumenter på nasjonalt nivå.

²³ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

²⁴ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

²⁵ Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018). IS-2168

Mål 3: Sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene

For å nå denne målsetningen, har Selvhjelp Norge fått i oppgave «å bistå utdanningene med kunnskap om selvorganisert selvhjelp.»

Selvhjelp Norge har utarbeidet undervisningsmaterieell for høgskolene, "Høgskoleprosjektet". Distriktslederne har fått opplæring i materiellet slik at de skal føle seg tryggere i møtet med sektoren.

Resultater fra evalueringen viser at distriktslederne har fokus på arbeid mot høgskolesektoren. Det varierer imidlertid mellom distriktene hvor godt de hittil har lyktes med dette arbeidet. En av distriktslederne opplever å ikke få innpass på den lokale høgskolen, mens andre distriktsledere allerede har etablert fast eller sporadisk undervisning på sykepleier- og sosionomutdanningen. Det tette samarbeidet som er etablert mellom distriktsledere og utdanningsinstitusjoner enkelte steder vil bidra til økt kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene og på sikt blant de ansatte i helsesektoren. Dette målet må derfor ses i sammenheng med Mål 2.

Helsedirektoratet skal også bidra til at denne målsetningen nås, gjennom å arbeide for at selvorganisert selvhjelp blir inkludert som en del av utdanningsløpet for relevante yrkesgrupper.

Mål 4: Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp

I Nasjonal plan for selvhjelp har Selvhjelp Norge fått ansvar for å «ha oversikt over forskning på selvorganisert selvhjelp både nasjonalt og internasjonalt samt være en dialogpartner for forskere som mottar tilskudd gjennom ordningen med forskning på selvorganisert selvhjelp». Som en del av denne målsetningen, skal Selvhjelp Norge og Helsedirektoratet vurdere om det er behov for en egen tilskuddsordning for forskning på selvorganisert selvhjelp.

Datamaterialet som er innhentet i forbindelse med evalueringen gir ikke grunnlag for å si noe om i hvilken grad denne målsetningen er oppnådd.

Distriktskontorene skal ikke selv drive forskning. En av distriktskontorenes oppgaver er å være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager og arrangere regionale konferanser. På disse arenaene bruker distriktslederne eksisterende forskning i formidlingen. Selvhjelp Norge fremhever at det ikke finnes mye god forskning på området og at det derfor er begrenset hva man formidler.

7.2 Utfordringer knyttet til å etablere selvhjelp som metodikk i lokalsamfunn

Evalueringen viser at selvorganisert selvhjelp ikke har etablert seg som en metodikk i lokalsamfunnene. Årsakene til dette kan være flere. Vi har identifisert syv utfordringer som av flere er trukket frem som aktuelle.

Den første utfordringen knytter seg til Selvhjelp Norges **kapasitet versus målsettinger**. De syv distriktskontorene består kun av én person. Distriktslederen har ansvar for å spre kunnskap om et til dels ukjent begrep, samt sørge for at andre aktører lar seg engasjere så mye i dette arbeidet at de på eget initiativ driver arbeidet videre. Dette krever mye oppsøkende arbeid, samt tett oppfølging av allerede etablerte kontakter. Distriktslederne viser til å ha gjennomført mange aktiviteter og får til dels utrettet mye i forhold til den kapasiteten de har tilgjengelig.

Den andre utfordringen knytter seg til at selve **begrepet: «Selvorganisert selvhjelp»** er et begrep det er vanskelig å formidle til aktuelle samarbeidsaktører. Det tar tid å overføre kunnskap om selvhjelpsmetodikk og – prinsipper. Det kan være utfordrende å forstå hvordan arbeidet skal gjennomføres og hvordan man skal gå frem for å etablere selvhjelpsgrupper. Distriktslederne opplyser om at de får til gode diskusjoner med samarbeidsparter lokalt, men utfordringer i få folk med på det videre arbeidet i etterkant. Lokale kontaktpunkter opplever utfordringer med å forankret selvhjelp i det kommunale hjelpeapparatet. Det trekkes frem at helsepersonell som leger har for liten kunnskap om selvhjelp. En stor utfordring, som synes å gjelde i de fleste lokalsamfunn, er knyttet til å få nok deltakere til å kunne opprette en selvhjelpsgruppe. Dette

kan bidra til at interesserte personer opplever å måtte vente lenge før en gruppe blir etablert med tilstrekkelig antall deltakere.

En tredje utfordring knytter seg til **geografi**. Distriktskontorene har bidratt til at man når ut til lokalsamfunnet i mye større grad enn tidligere. Det er imidlertid store distrikter den enkelte skal dekke og det kreves til dels tett oppfølging av samarbeidsaktørene for å skape lokalt engasjement som bidrar til selvstendig arbeid med selvhjelp videre. Prosessen er tidkrevende og distriktslederne bruker mye tid på reisevirksomhet. Det ser ut til at det er vanskelig å følge opp samtlige samarbeidsaktører godt nok til at de på en selvstendig måte kan arbeidet videre med selvhjelp lokalt.

En fjerde utfordring går på menneskers frykt for å bli **gjenkjent og stigmatisert**. Dette tyder på at det fortsatt anses som tabubelagt å delta i selvhjelpsgruppe. Det har fremkommet eksempler på at igangsettere har samarbeidet på tvers av kommunegrensene, slik at folk har fått anledning til å melde seg på i selvhjelpsgrupper i en annen kommune enn hjemkommunen. Dette av frykt for å komme i gruppe med personer de kjenner eller vet hvem er. Dette ser ut til å være særlig aktuelt på små steder, og ikke i større byer.

Den femte utfordring knytter seg til at **selvhjelp ikke skiller seg klart nok fra likemannsarbeid, lærings og mestringsentre, annen brukerorientert oppfølging**. Det har kommet frem at representanter for lokale kontaktpunkter at det er utfordrende for det kommunale hjelpeapparatet å forstå hva selvhjelp er, sett i forhold til likemannsarbeid, lærings- og mestringsarbeid og annen type brukerorientert fokus. Noen opplever at for mange aktører arbeider med det samme.

Selvhjelp Norge understreker at de ikke vil gå inn å hevde at deres metodikk er bedre enn annen selvhjelpsmetodikk – de vil tilpasse seg eksisterende metodikk, eks. i møte med AA-grupper. Det kan tyde på at man ikke har lyktes i å formidle hva selvhjelp er i forhold til andre metodikker overfor lokalsamfunnet.

Den sjette utfordring knytter seg til selve målgruppen: **de som er vanskelig stilt og som har behov vil ikke erkjenne at de kan gjøre noe med sitt problem selv**. Flere av informantene opplyser om at mange personer med behov for bistand ønsker faglig kompetanse i form av en behandler. Det er noe ukjent med begrepet selvhjelp og metodikken bak. Det kan være vanskelig å ha tro på at man selv kan gjøre noe med sin situasjon.

En syvende utfordring handler om **målgruppen for selvhjelp**. Alle kan ha behov for selvhjelp, og således er hele befolkningen i målgruppen for selvhjelp. Det er imidlertid utfordrende å nå ut til «alle». Det er gjerne personer som allerede har oppsøkt noen med et problem, og som ønsker bistand til å håndtere dette, som får informasjon om tilbudet. Generelt erfarer kompetansesenteret at det å erkjenne, eller ta mot til seg til å gå i selvhjelpsgruppe ofte kan være en lang modningsprosess. Forskning²⁶ og erfaringene fra Selvhjelp Norge viser at den største barrieren for å delta er den «indre terskelen» som folk har for å erkjenne at de har et problem de trenger hjelp til å håndtere.

²⁶ Gotaas, N. 2012. Etablering og igangsetting av selvhjelpsgrupper. NIBR-rapport 2012:8

9. ANBEFALINGER

Rambøll presenterer i dette kapittelet våre anbefalinger for det videre arbeidet med å nå målsetningene i Nasjonal Plan for Selvhjelp. Anbefalingene er basert på suksesskriterier og utfordringer som er identifisert gjennom denne evalueringen.

De første anbefalingene retter seg mot det interne arbeidet i Selvhjelp Norge. De to siste anbefalingene handler om Selvhjelp Norges utadrettede virksomhet.

9.1 Anbefalinger med internt fokus

Initiativ og fokus fra nasjonale myndigheter

Selvhjelp er for mange sentrale aktører et ukjent begrep. Det er et stort ansvar for den enkelte distriktsleder å etablere selvhjelp som begrep hos disse aktørene. Evalueringen har vist at nasjonalt initiativ bidrar til å forenkle arbeidet med å sette seg i posisjon overfor de aktører man søker samarbeid med. Helsedirektoratet er forpliktet til dette gjennom målsetning 2 i Nasjonal plan for selvhjelp. Det gir økt legitimitet at nasjonale myndigheter setter fokus på selvhjelp. Evalueringen viser imidlertid at Helsedirektoratet fortsatt bør ha stort fokus på å arbeide med denne målsetningen, om å få selvhjelp inn i nasjonale styrings- og plandokumenter.

Utvelgelse av distriktsledere

Selvhjelp Norge har i stor grad lykket med å rekruttere egnede personer til stillingen som distriktsledere. Distriktslederne har indre motivasjon for arbeidet de gjennomfører og viser stor tro på metoden som ligger i selvorganisert selvhjelp. Det er sentralt for eventuelle fremtidige ansettelser at man i utvelgelsesprosessen ser etter denne motivasjonen, som for Rambøll fremstår som en betingelse for å utføre arbeidet.

Dokumentasjon av distriktsledernes arbeid

Den enkelte distriktsleder arbeider selvstendig. I tillegg er mye av arbeidet grunnet i distriktslederens tidligere nettverk, kompetanse og erfaring. Evnen til å skape nye nettverk og bygge videre på de forbindelsene man har viser seg å være en verdifull egenskap i arbeidet. En utfordring som er trukket frem er sårbarheten til det enkelte distriktskontor. Dersom en distriktsleder slutter i sin stilling, eller av andre årsaker har behov for en stedfortreder, er det utfordrende for den som overtar å videreføre det arbeidet som er gjort.

Rambøll anbefaler at distriktskontorene har oversiktlig dokumentasjon over sentrale kontaktpersoner, samarbeidspartnere og lokale kontaktpunkter. Dokumentasjonen bør inneholde informasjon om hva som inngår i samarbeidet med den enkelte samarbeidspartner. Dokumentasjonen kan også være til hjelp for distriktslederen selv, da det er utfordrende å holde oversikt over alle man har vært i kontakt med i løpet av flere år. Det er imidlertid viktig å gjøre denne dokumentasjonsjobben effektiv og lite tidkrevende, da distriktslederne allerede har begrenset med kapasitet til å gjennomføre sine oppgaver.

Kontakt mellom nye distriktsledere og Selvhjelp Norge sentralt

Funn fra datainnsamlingen tyder på at det er mer kontakt mellom selvhjelp Norge sentralt og distriktsledere som har fungert lenge i sine stillinger enn distriktsledere som har fungert i stillingen i kortere tid. Distriktsledere som har tett samarbeid med Selvhjelp Norge sentralt opplever dette som hensiktsmessig og bra. Distriktslederens rolle er utfordrende, spesielt i etableringsfasen.

Rambøll anbefaler at det settes fokus på hvordan Selvhjelp Norge kan samarbeide med og støtte nye distriktsledere. Det kan være vanskelig for nye distriktsledere å vite på hvilke områder man kan samarbeide med Selvhjelp Norge sentralt og hva som kan ligge i et slikt samarbeid. Distriktslederne som deltok på lederutviklingsprogram opplevde dette som positivt for samarbeidet innad i organisasjonen og Selvhjelp Norge kan for eksempel trekke kunnskap fra dette inn i arbeidet med nye distriktsledere.

Evaluere strukturer jevnlig

Etableringen av distriktskontorene er en prosess. Det er etablert noen strukturer og rutiner for samarbeid og oppfølging. Blant annet har distriktslederne telefonmøter hver 14. dag og flere årlige samlinger. Distriktsledernes behov vil endre seg etter hvert som de etablerer seg i sine områder og blir trygge på arbeidet de utfører. Det er kommet frem at blant annet telefonmøtene kan oppleves som mindre hensiktsmessige nå enn de var tidligere. Det er også kommet frem at tilbakemeldingene om dette er tatt hensyn til og at man skal vurdere formen på telefonmøtene.

Rambøll anbefaler at Selvhjelp Norge jevnlig evaluerer etablerte strukturer og rutiner, samt innholdet i disse, for å identifisere om disse oppleves som hensiktsmessige av de involverte parter. Dette for å unngå at man bruker tid og ressurser på aktiviteter som ikke føles meningsfulle for de ansatte og for at man kan etablere nye rutiner og strukturer som er tilpasset organisasjonens endrende behov.

9.2 Anbefalinger knyttet til utadrettet virksomhet

Tydeliggjøre kontaktpunktene rolle

Funn fra datainnsamlingen viser at lokale kontaktpunkter har ulike forventninger til hvilken rolle distriktslederne skal ha i arbeidet ved kontaktpunktene. Flere av kontaktpunktene har hatt forventninger om at distriktslederen skal ha en aktiv rolle i forhold til blant annet opprettelse av selvhjelpsgrupper.

Rambøll anbefaler at distriktslederne har fokus på å tydeliggjøre hvilke ansvarsoppgaver som ligger i rollen som kontaktpunkt, herunder at det er en selvstendig rolle, og hvilken bistand kontaktpunktet kan forvente å få fra distriktslederen. I tilfeller der dette ikke er tydeliggjort vil kontaktpunktene oppleve at distriktslederne ikke tar sitt ansvar. Dette kan bidra til å skape utfordringer for et videre samarbeid.

Arbeid inn mot Universitets- og høyskolesektoren

Selvhjelp Norge har fokus på samarbeidet med Universitets- og høyskolesektoren. Fra sentralt hold vises dette blant annet ved utarbeidelsen av "Høyskoleprosjektet", et undervisningsmaterieell for høyskolesektoren. Samtlige distriktsledere opplyser om at de arbeider med å etablere samarbeid med sektoren, men ikke alle har lyktes med dette. Enkelte distriktsledere der imidlertid ut til å ha fått etablert et godt samarbeid med fast undervisning.

Rambøll anbefaler at samarbeidet med universitets- og høyskolesektoren bør ha høy prioritet i distriktsledernes arbeid fremover. Dette arbeidet vil kunne bidra til å forankre selvhjelp som begrep og metode hos relevante aktører på lengre sikt.

Universitets- og høyskolesektoren er en autonom sektor og det er kan være utfordrende å etablere samarbeid. Det er for eksempel begrenset hva direktorater eller departementer kan bidra med. Det bør arbeides videre med å identifisere hvordan man kan lykkes med å etablere samarbeid med sektoren. Det er naturlig å innhente erfaringer fra de distriktslederne som har lyktes i å etablere samarbeid. Videre kan det være en mulighet å involvere de universiteter og høyskoler man allerede har etablerte samarbeid med inn i arbeidet med å etablere samarbeid med andre universiteter og høyskoler.

ERROR! UNKNOWN DOCUMENT PROPERTY NAME. 1 OVERSIKT OVER LOKALE KONTAKTPUNKTER

Tabellen nedenfor viser en oversikt over de kontaktpunkter som er listet opp på Selvhjelps Norges hjemmesider. Kvalitative funn tyder på at til dels mange kontaktpunkter er såkalte sovende kontaktpunkter som ikke har noen aktivitet tilknyttet selvhjelp. Distriktslederne arbeider tidvis med å holde sine lister oppdaterte, men dette arbeidet må skje fortløpende og prioriteres ikke alltid da det er til dels svært tidkrevende. Felles for samtlige kontaktpunkter er at de skal ha vært i kontakt med Selvhjelp Norge og ha mottatt informasjon om hva selvhjelp er.

Distrikt	Fylke	Kontaktpunkt
Oslo, Akershus og Østfold	Akershus	Bærum frisklivs- og mestringssenter
	Akershus	NaKuHel-senteret Asker
	Akershus	Bærum Frivilligsentral
	Akershus	Eidsvoll Frivilligsentral
	Akershus	Rælingen Frivilligsentral
	Akershus	Nesodden Frisklivsentral
	Akershus	Nittedal Frivilligsentral
	Akershus	Interessegruppen for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS)
Rogaland, Aust-, og Vest-Agder	Aust-Agder	Kontakt distriktskontoret
Buskerud, Vestfold og Telemark	Buskerud	Modum kommune frivilligsentralen
	Buskerud	Nedre Eiker kommune, frivilligsentralen
	Buskerud	Drammen frivilligsentral
	Buskerud	Danvik-Fjell Frivilligsentral
	Buskerud	BRIS - Buskerudregionens incestsenter
	Buskerud	Frisklivssentralen Aktiv Eiker
	Buskerud	Rollag Folkehelsekoordinator Nadine Mielke
	Buskerud	Nore - og Uvdal Folkehelsekoordinator Viola Bergerud
Nordland, Troms og Finnmark	Finnmark	Kautokeino kommune
	Finnmark	Frivilligsentralen i Alta
	Finnmark	Kafe Blå, Lakselv
	Finnmark	Vadsø Frivilligsentral
	Finnmark	Sør-Varanger Frivilligsentral
Hedmark og Oppland	Hedmark	Hamar, Røde Kors-huset
	Hedmark	SMISO, Hamar
	Hedmark	Åsnes Frivilligsentral
	Hedmark	Eidskog Frivilligsentral
	Hedmark	Grue Frivilligsentral
	Hedmark	Kongsvinger Frivilligsentral
	Hedmark	Kongsvinger Nærmiljøsentere

	Hedmark	Sør-Odal Frivilligsentral
	Hedmark	Nord-Odal Frivilligsentral
	Hedmark	Elverum frivilligsentral
	Hedmark	SMISO Elverum
	Hedmark	Tynset Frivilligsentral
	Hedmark	Alvdal Frivilligsentral
	Hedmark	Folldal Frivilligsentral
	Hedmark	Tolga Frivilligsentral
	Hedmark	Os Frivilligsentral
	Hedmark	Stor-Elvdal Frivilligsentral
	Hedmark	Rendalen Frivilligsentral
Hordaland, Sogn- og Fjordane	Hordaland	Arna Frivilligsentral
	Hordaland	Grannehjelpa Frivilligsentral
	Hordaland	Vitalitetssenteret frivilligsentral, Bergen
Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag	Møre og Romsdal	Haram frivilligsentral
	Møre og Romsdal	Selvhjelp i Ålesund MIRO
	Møre og Romsdal	Molde, Frivilligsentralen
	Møre og Romsdal	Sunnal Distriktsmedisinske Senter
Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag	Nord-Trøndelag	Levanger - Verdal, "Vårres" regionalt brukerstyrt senter
Nordland, Troms og Finnmark	Nordland	Mental Helse Øksnes
	Nordland	Øksnes Frivilligsentral
	Nordland	Krisesenter Vesterålen, Sortland
	Nordland	Mental Helse Saltdal
Hedmark og Oppland	Oppland	LINK Lillehammer
	Oppland	Lillehammer Frivilligsentral
	Oppland	Stabburshella - møtested for personer med rus- og andre avhengighetsproblemer, Fagernes
	Oppland	Hadeland: Samarbeid mellom frivilligsentralene og kommunene Lunner, Gran og Jevnaker
	Oppland	Gausdal Frivilligsentral
	Oppland	Raufoss, Vestre-Toten Frivilligsentral
	Oppland	Vågå Frivilligsentral
Oslo, Akershus og Østfold	Oslo	LINK Oslo
	Oslo	Interessegruppen for kinner med spiseforstyrrelser (IKS)
Rogaland, Aust-, og Vest-Agder	Rogaland	Frivilligsentralen i Sandnes
	Rogaland	Eiganes Tasta frivilligsentral, Stavanger
	Rogaland	Vindafjord frivilligsentral
Hordaland, Sogn- og Fjordane	Sogn og Fjordane	Eid Frivilligsentral
	Sogn og Fjordane	Vågsøy Frivilligsentral
	Sogn og Fjordane	Stryn Frivilligsentral
	Sogn og Fjordane	Hornindal Frivilligsentral
Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag	Sør-Trøndelag	LINK Trondheim
Buskerud, Vestfold og Telemark	Telemark	Telemark, Landsforeningen for pårørende innen psykiatri
	Telemark	Porsgrunn frivilligsentral
	Telemark	Porsgrunn, Borgehaven bo- og rehabiliteringssenter
	Telemark	Kragerø kommune
Nordland, Troms og	Troms	LINK Lyngen

Finnmark	Troms	Målselv og Bardu Revmatikerforening
	Troms	LMS Tromsø
	Troms	Frivilligsentralen i Kirkens Bymisjon Tromsø
	Troms	Kåfjord Frivilligsentral
	Troms	Lavangen Frivilligsentral
	Troms	Målselv Frivilligsentral
	Troms	Nordreisa nærmiljøsentral
	Troms	Salangen Frivilligsentral
Buskerud, Vestfold og Telemark	Vestfold	Tønsberg, Lærings- og mestringssentrene
	Vestfold	Sykehuset i Vestfold HF Klinikk psykisk helse og rusbehandling
	Vestfold	Lærings- og mestringssentrene i Sandefjord kommune
	Vestfold	Nøtterøy kommune frivilligsentral/frisklivsentral
	Vestfold	Huset Larvik
	Vestfold	Re Frisklivssentral
	Vestfold	NaKuHel, Re
	Vestfold	Svelvik Frivilligsentral
	Vestfold	Sande Frivilligsentral
	Vestfold	Andebu kommune
	Vestfold	Frisklivssentralen i Stokke
Rogaland, Aust-, og Vest-Agder	Vest-Agder	Mandal Frivilligsentral
	Vest-Agder	Vennesla Frivilligsentral
	Vest-Agder	Iveland Frivilligsentral
	Vest-Agder	Songdalen Frivilligsentral
	Vest-Agder	Audnedal Frivilligsentral
	Vest-Agder	Marnardal Frivilligsentral
	Vest-Agder	Lindesnes Frivilligsentral
	Vest-Agder	Lyngdal Frivilligsentral
	Vest-Agder	Flekkefjord Frivilligsentral
	Vest-Agder	Farsund Frivilligsentral
	Vest-Agder	Søgne frivilligsentral
	Oslo, Akershus og Østfold	Østfold
Østfold		FRIMOT, pårørende grupper for pårørende til rusavhengige
Østfold		Sarpsborg: Enhet kompetansesenter rus og psykisk helse
Østfold		Virksomhet Friskliv og mestring, Helsehuset